ناکام لوگ کیسے کامیاب ہوئے؟ وہ جادو اثر نسخہ کیا ہے؟

جیسا سوچو ویسا ہی بن جاؤ

ڈاکٹر نارمن ونسنٹ پیلے

وقار عزیز

Asia Books

قیمت: 65 روپے

وقار عزیز کی تصانیف اور تراجم

جنہیں پڑھ کر آپ پر زندگی کی نئی راہیں کھلیں گی

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے
- نفسیات کے چند آسان اصولوں کی مدد سے دوسروں پر جادو کیجئے
- جیسا سوچو' ویسا ہی بن جاؤ
- اپنے اندر بڑی اور شاندار تبدیلی لائیں
- اچھی سوچ راہ آسان منزل قریب
- 42 دن میں خود کو بدل ڈالیں
- کامیابی کی سیڑھی پر
- گفتگو اور تقریر کا فن
- ذہنی صلاحیت بڑھائیں
- خود اعتمادی' گفتگو اور دوستی کا فن
- دوست بنائیں ترقی کریں
- انتہائی دلچسپ کتاب
- دانشوروں نے کہا

آپ ہر شکست کو فتح میں بدل سکتے ہیں

اپنے خیالات بدل کر ایک کامیاب انسان بن جائیں

ڈاکٹر نارمن ونسنٹ پیلے

تلخیص اضافہ اور وضاحت: **وقار عزیز**

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554. 148-3,Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi,Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-2518699
051-5120611

Second Edition: 2012

Printed at.

Faiz-ul-Islam Printers
Rawalpindi

اِس کتاب میں کیا ہے؟

❁......❁......❁

باب: 1

ہر روز نئی کامیابی

ہم اکثر لوگوں کو یہ کہتے ہوئے سنتے ہیں کہ آخرکار میں نے کامیابی حاصل کر لی۔ ہم ایسے لوگوں کو بڑے رشک کی نگاہ سے دیکھتے ہیں کیونکہ ہم [illegible] ہیں کہ یہ وہ لوگ ہیں جو کامیابی کی چوٹی پر پہنچ گئے ہیں اور اُنہوں نے وہ سب کچھ حاصل کر لیا ہے جو وہ حاصل کرنا چاہتے تھے۔

لیکن میرے ساتھ معاملہ ذرا مختلف ہے۔ میں خوش ہوں کہ میں نے کبھی یہ نہیں کہا اور نہ ہی کبھی سوچا ہے کہ میں نے مکمل کامیابی حاصل کر لی ہے۔ میں تو صرف یہ کہتا ہوں کہ میں ابھی کامیابی کے خواب دیکھ رہا ہوں، منصوبے بنا رہا ہوں اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے مسلسل کوشش کر رہا ہوں۔ میں جب بھی کسی شخص کے بارے میں سنتا ہوں کہ وہ چھوٹی موٹی کامیابی حاصل کر کے مطمئن ہو کر بیٹھ گیا ہے تو میں محسوس کرتا ہوں کہ اِس شخص میں وہ جوش اور جذبہ ختم ہو گیا ہے جس نے اُسے کامیابی کی بلندی پر لے جانا تھا۔ میری اِس بات کی تصدیق ایک بہت ہی کامیاب آدمی کے اِن الفاظ سے ہوتی ہے جو اُس نے اپنی زندگی اور جدوجہد کے بارے میں کہے۔ اِس کامیاب آدمی نے کہا کہ اب زندگی میں وہ لطف نہیں رہا جو کبھی مقابلوں اور مشکلات میں ہوا کرتا تھا۔ 35 سال کی عمر میں امریکہ کا کامیاب ترین بزنس مین اور 40 سال کی عمر میں دنیا کا نامور بزنس مین بننے والے ایک مشہور شخص کا کہنا ہے کہ میں ابھی اور آگے جانا چاہتا ہوں کیوں کہ مشکلات اور چیلنج کا مقابلہ کرنے میں ہی لطف ہے اور اس سے آدمی چاک و چوبند اور متحرک رہتا

ہے۔ یعنی ستاروں سے آگے جہاں اور بھی ہیں۔ بعض لوگوں کو آگے سے آگے بڑھنے اور نئی نئی منزلوں تک پہنچنے میں ہی زندگی کا حقیقی لطف محسوس ہوتا ہے۔ ہر نیا کارنامہ اُنہیں ایک نئی خوشی دیتا ہے۔ وہ بڑے بڑے مسئلوں کو حل کرنے میں لطف محسوس کرتے ہیں۔ وہ کبھی یہ نہیں سمجھتے کہ وہ کامیابی کی آخری منزل پر پہنچ گئے ہیں۔ وہ تو ایک کامیابی کے بعد دوسری کامیابی کے لئے کوشاں رہتے ہیں۔

میرے ایک ملنے والے مسٹر آموس پیرش ایک بہت بڑے صنعت کار تھے۔ ہزاروں لوگ اشیاء کی فروخت کے شعبے میں اُن کے تجربات سے فائدہ اُٹھاتے اور نیویارک کے ایک بڑے ہوٹل کے ہال میں اُن کی تقریریں سننے آتے۔ اُن کا کہنا تھا کہ وہ ہمیشہ نئے نئے آئیڈیاز کی تلاش میں رہتے ہیں۔ جب اُن سے پوچھا گیا کہ وہ اِس شاندار کامیابی تک کیسے پہنچے تو اُنہوں نے کہا کہ ابھی میرا کام مکمل کہاں ہوا ہے؟ ابھی تو مجھے بہت کچھ کرنا ہے۔

اُنہوں نے 94 سال کی عمر میں انتقال کیا اور جب تک وہ زندہ رہے مسلسل کام کرتے رہے۔ اپنی وفات سے چند روز پہلے اُنہوں نے مجھے ٹیلی فون پر بتایا کہ وہ ایک نئے آئیڈیا پر کام کر رہے ہیں۔ وہ ایسے شاندار آدمی تھے کہ میں جب بھی اُن سے ملا بے حد متاثر ہوا۔ وہ ہمیشہ نئے نئے آئیڈیاز کی تلاش میں رہتے اور مرتے دم تک اُنہوں نے کبھی اپنی عمر یا موت کے حوالے سے بات نہیں کی۔ وہ اچھے سے اچھے آئیڈیاز کی جستجو میں رہتے اور اِن آئیڈیاز پر کام میں مصروف رہتے۔

آپ بھی اپنی اُن تمام کامیابیوں کو بھلا دیں جو آپ حاصل کر چکے ہیں۔ یہ کامیابیاں آپ کو اعتماد اور تجربہ دے چکی ہیں۔ اب آپ کو مزید کامیابیاں حاصل کرنے میں زیادہ مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ یہ کبھی نہ کہیں کہ میں نے

زندگی کے مقصد کو حاصل کر لیا ہے بلکہ اپنے آپ کو یہ بتائیں کہ آپ جو کچھ کر چکے ہیں وہ اِس بات کا ثبوت ہے کہ بہت کچھ اور بھی کر سکتے ہیں اور پہلے سے کہیں بہتر کر سکتے ہیں۔ اس بات پر یقین رکھیں کہ آپ کا مستقبل بہت روشن اور شاندار ہے اور آپ کو ترقی کے میدان میں بہت آگے جانا ہے۔ اِس مکمل اعتماد کے ساتھ ایک کامیابی کے بعد دوسری اور دوسری کے بعد تیسری کامیابی حاصل کرتے جائیں۔ یہ یاد رکھیں کہ یقین سے بڑی کوئی قوت نہیں اور یقین اور اعتماد سے ہی اہلیت پیدا ہوتی ہے۔ اسی کو مثبت سوچ کہا جاتا ہے۔ مثبت سوچ رکھنے والے خُدا پر بھی یقین رکھتے ہیں اور اپنے آپ پر بھی۔

انتہائی غربت سے نجات حاصل کر کے کاروباری دنیا میں ایک بلند مقام حاصل کرنے ولے ایک امیر ترین بزنس مین ''ڈیوتھامس'' کو اُس کے سوتیلے ماں باپ نے پالا۔ یہ یتیم بچہ جب عملی زندگی میں آیا تو اُس کی جیب میں صرف چند ڈالر تھے۔ لیکن آج امریکہ میں اُس کے 132 ریستوران ہیں۔ اُس نے اِس چین کا نام اپنی بیٹی کے نام پر وینڈی ریستوران رکھا۔ اگر آپ ڈیوتھامس سے یہ پوچھیں کہ کیا اُنہوں نے اپنی آخری منزل کو حاصل کر لیا ہے تو وہ آپ کو ایک زوردار نفی میں جواب دیں گے۔

میں ایک بڑے اجتماع میں مقرر کے طور پر مدعو تھا۔ ایک نوجوان نے مجھ سے پوچھا کہ آپ کب سے اِس طرح کے اجتماعات میں تقریریں کر رہے ہیں۔ میں نے کہا کہ مجھے یہ کام کرتے ہوئے 50 سال ہو گئے ہیں۔ نوجوان نے کہا کہ آپ نے اِس شعبے میں کامیابی حاصل کر لی ہے لیکن میں ابھی کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔

میں نے اُس نوجوان سے کہا کہ بُرا نہ ماننا، میں نے ابھی اِس میدان میں

کامیابی حاصل نہیں کی کیونکہ آج جو تقریر میں کرنے والا ہوں وہ نئے آئیڈیاز پر مبنی ہے۔ چونکہ نئے آئیڈیاز کبھی ختم نہ ہوں گے، اس لیے ظاہر ہے کہ میں بھی اپنے کام سے کبھی مکمل طور پر مطمئن نہیں ہوں گا۔

کئی سال کے بعد اسی نوجوان سے میری دوبارہ ملاقات ہوئی۔ اب وہ کافی سمجھدار ہو چکا تھا۔ اُس نے مجھ سے کہا کہ آپ بالکل ٹھیک کہتے تھے کیونکہ میں نے زندگی میں جب بھی یہ سوچا کہ میں نے کسی خاص میدان میں کامیابی حاصل کر لی ہے تو میں سست پڑ گیا۔ تب میں نے سوچا کہ نہیں ابھی اس میدان میں بہت کچھ کرنا باقی ہے۔ اسی سوچ نے مجھے آگے بڑھنے کا حوصلہ دیا۔

میں نے یہ کتاب پڑھنے والوں کے لیے کامیابی حاصل کرنے کے حوالے سے کچھ اصول بنائے ہیں جو زندگی میں اُن کی بڑی مدد کریں گے۔ وہ اصول یہ ہیں۔

۱۔ یہ فیصلہ کریں کہ آپ نے زندگی میں کیا حاصل کرنا ہے۔ یعنی آپ کی منزل کیا ہے؟

۲۔ آپ جو کرنا چاہتے ہیں اُس کو ایک ترتیب کے ساتھ لکھیں اور اس پر عمل شروع کر دیں۔

۳۔ جو کچھ آپ کرنا چاہتے ہیں اُس کے متعلق تمام معلومات حاصل کریں اور جو کچھ ضروری ہے وہ سیکھیں۔

۴۔ یہ طے کریں کہ آپ نے اپنے مقاصد کتنے عرصے میں حاصل کرنے ہیں۔

۵۔ دعا کریں کہ آپ کا فیصلہ درست ہو۔ اور اگر آپ کا فیصلہ غلط ہو تو اِسے تبدیل کر دیں۔

۶۔ اپنے مقاصد کے لیے مسلسل کوشش کرتے رہیں اور کوشش کو کبھی ترک نہ کریں۔

۷۔ آپ کی سوچ اپنے مقاصد کے بارے میں مثبت اور واضح ہونی چاہیے۔

۸۔ کبھی یہ خیال ذہن میں نہ لائیں کہ آپ نے مکمل کامیابی حاصل کر لی ہے۔ یاد رکھیں کہ ایک کامیابی دوسری کامیابی کے لیے راستہ ہموار کرتی ہے۔

میں نے اپنے لئے ایک طریقہ اختیار کیا ہے۔ میں اپنے مقصد کو ایک کارڈ پر لکھ کر اپنی قمیص کی سامنے والی جیب میں ڈال لیتا ہوں۔ یہ جیب عین دل کے اوپر ہوتی ہے۔ اِس طرح میرا دل مقصد کے حصول کیلئے متحرک رہتا ہے۔ میں نے جوانی میں طے کیا تھا کہ میں لوگوں کی مدد کروں گا تاکہ وہ مثبت سوچ اختیار کر کے اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کریں۔ مثبت سوچ انسان میں یقینِ کامل پیدا کرتی ہے۔

میں نے لوگوں کی مدد کرنے کے مقصد کو جوانی میں ہی ایک کارڈ پر لکھ کر اپنی جیب میں ڈال لیا تھا۔ اسی طرح میں نے اور بھی کئی مقاصد کو کارڈوں پر لکھ کر اپنی جیب میں ڈال لیا۔ اس طرح میری جیب کارڈوں سے بھر گئی۔ میں جب بھی اِن مقاصد میں سے کسی مقصد کو حاصل کر لیتا تھا تو اُس کارڈ کو جیب سے نکال دیتا تھا۔ میری جیب میں کئی ایسے کارڈ بھی تھے جن پر وہ مقاصد لکھے ہوئے تھے جو دوسرے لوگوں نے حاصل کرنے تھے۔ میں یہ مقاصد حاصل کرنے میں اُن کی مدد کرتا تھا۔

میں کاروباری لوگوں کے اجتماعات اور محفلوں میں اکثر اِس ''کارڈ تکنیک'' کے بارے میں بتاتا ہوں۔ بہت سے تاجروں نے اِس تکنیک پر عمل کر کے مفید نتائج حاصل کئے ہیں۔ بعض نوجوانوں نے مجھے بتایا کہ اُنہوں نے اِس طریقے پر عمل کر کے پہلے کے مقابلے میں دس گنا زیادہ کامیابیاں حاصل کی ہیں۔

میں آپ کو بھی مشورہ دوں گا کہ آپ میرے بنائے ہوئے آٹھ اصولوں پر عمل کر کے اپنی سوچ کو مثبت بنا سکتے ہیں اور اپنے مقاصد حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ جو بھی مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں اُس کو واضح طور پر اپنے ذہن میں رکھیں۔

اِس کے بعد آپ دیکھیں گے کہ فطرت کی قوتیں کس طرح آگے بڑھ کر آپ کی مدد کرتی ہیں۔

میں آپ کو ایک نوجوان لڑکے کا واقعہ سنانا چاہتا ہوں۔ یہ لڑکا گولف کے کھیل میں گیند تلاش کرنے کے لیے ملازم رکھا گیا تھا۔ ایک روز وہ لڑکا ہچکچاتے ہوئے مجھ سے کہنے لگا کہ ڈاکٹر نارمن میں آپ سے کچھ بات کرنا چاہتا ہوں۔ میں نے اُس سے کہا کہ آدھ گھنٹے کے بعد جب میں کھیل ختم کروں تو پھر تم سے بات کروں گا۔ کھیل ختم ہونے کے بعد میں اُس نوجوان کے ساتھ ایک درخت کے سائے میں بیٹھ گیا اور کہا کہ ہاں بولو کیا کہنا چاہتے ہو۔ نوجوان نے کہا کہ میں جو بات کرنا چاہتا تھا وہ بھول گیا ہوں اور اب میں جانا چاہتا ہوں۔

میں نے کہا کہ تم کہاں جانا چاہتے ہو؟

نوجوان نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم کہ میں کہاں جانا چاہتا ہوں۔ میں تو بس یہاں سے کہیں اور جانا چاہتا ہوں۔ ''کیا تمہارے ذہن میں کہیں جانے کا منصوبہ ہے؟'' میں نے نوجوان سے پوچھا۔ وہ نوجوان میرے سوالوں سے پریشان ہو گیا اور کہنے لگا کہ میں کہیں بھی جانا چاہتا ہوں۔

میں نے نوجوان سے پوچھا کہ وہ کون سا کام ہے جو تم بہتر طور پر کر سکتے ہو؟ اُس نے کہا کہ مجھے اِس بارے میں کچھ بھی معلوم نہیں۔ میں نے اُس سے پوچھا کہ تم کون سا کام پسند کرتے ہو؟ اُس نے کہا کہ مجھے یہ بھی معلوم نہیں۔

میں نے اُس نوجوان سے کہا کہ تم کہیں جانا چاہتے ہو لیکن یہ نہیں جانتے کہ کہاں جانا چاہتے ہو۔ تمہیں یہ بھی معلوم نہیں کہ تم کیا کام اچھے طریقے سے کر سکتے ہو اور یہ بھی نہیں جانتے کہ تمہیں کیا کام پسند ہے۔ کیا میں نے ٹھیک کہا ہے؟ میں نے نوجوان سے پوچھا۔ ''ہاں آپ ٹھیک کہتے ہیں۔'' نوجوان نے پریشانی کے عالم

میں جواب دیا۔ پھر وہ کہنے لگا کہ کیا میں ایک ناکام آدمی نہیں ہوں؟ میں نے کہا ''ہرگز نہیں۔ تم ایک بہت اچھی شکل و صورت کے نوجوان ہو۔ مضبوط بدن، اچھی صحت اور پُرکشش جسم کے مالک ہو۔ میں تمہیں پسند کرتا ہوں اور مجھے یقین ہے کہ تم زندگی میں ضرور کامیاب رہو گے کیونکہ تم میں اچھا بننے کی خواہش موجود ہے۔''

میں نے اُس نوجوان سے کہا کہ تم دو ہفتے تک اپنے مستقبل کے بارے میں سوچو۔ اِس کے بعد تم آئندہ زندگی میں جو کچھ کرنا چاہتے ہو اُسے لکھ لو۔ اور اِن لکھے ہوئے چند لفظوں پر عمل شروع کر دو۔ میں نے اُس نوجوان سے کہا کہ دو ہفتے بعد تم یہ تمام باتیں ایک کارڈ پر لکھ کر میرے پاس لے آؤ۔

دو ہفتے کے بعد جب وہ نوجوان میرے پاس آیا تو وہ ایک بالکل بدلا ہوا انسان تھا۔ یوں لگتا تھا جیسے اُس میں ایک نئی روح پیدا ہو گئی ہے۔ اُس نے کارڈ پر لکھا تھا کہ وہ ایک کارخانے میں منیجر بننا چاہتا ہے۔ اُس کارخانے کا موجودہ منیجر پانچ سال بعد ریٹائر ہو رہا ہے۔ میں اُس کی جگہ لینا چاہتا ہوں۔ نوجوان نے بتایا کہ اُس نے کارخانے میں ملازمت حاصل کر لی ہے۔

اور پھر واقعی پانچ سال کے بعد اُس نوجوان نے اپنی منزل حاصل کر لی اور وہ اُسی کارخانے کا منیجر بن گیا۔ اب وہ خوش بھی ہے اور مطمئن بھی۔

جب آپ اپنے لئے کوئی منزل مقرر کر لیتے ہیں اور پھر مثبت سوچ اور پورے اعتماد اور یقین کے ساتھ اپنی منزل کی طرف بڑھنا شروع کر دیتے ہیں تو پھر آپ میں وہ طاقت اور صلاحیت خودبخود پیدا ہو جاتی ہے جس کی مدد سے آپ راستے میں آنے والی تمام رکاوٹوں کو دور کر کے اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔

جب آپ ایک منزل حاصل کر لیتے ہیں تو پھر اُس سے اگلی منزل مقرر کریں۔ یاد رکھیں کہ ایک منزل حاصل کرنے میں کامیابی کے بعد آپ کی ذات میں

ایسی مثبت تبدیلیاں اور پختہ اعتماد پیدا ہو جائے گا جس کی مدد سے اگلی منزل حاصل کرنا آپ کے لیے بہت آسان ہو جائے گا۔

اب میں آپ کو اپنا ہی ایک واقعہ سناتا ہوں۔ میں نے کینیڈا کے ایک شہر میں ہونے والی تقریب میں تقریر کرنا تھی۔ اِس کانفرنس کی صدارت ایک ایسے شخص نے کی جو بہت ہی پُراعتماد اور بھرپور شخصیت کا مالک تھا۔ وہ بہت ہی خوبصورت انداز سے گفتگو کرتا تھا۔ میں نے اُس شخص کی خوبصورت شخصیت سے متاثر ہو کر پوچھا کہ آپ نے یہ بھرپور اعتماد اور پُرکشش شخصیت کیسے حاصل کی؟

اُس شخص نے کہا کہ یہ ایک طویل کہانی ہے لیکن میں آپ کو مختصر طور پر بتاتا ہوں۔ ایک وقت تھا کہ میں ایک ناکام ترین شخص تھا۔ میری بیوی مسلسل یہ کوشش کرتی کہ وہ مجھ میں اعتماد پیدا کرے تاکہ میری زندگی بہتر ہو سکے۔ اس مقصد کے تحت ایک دن میری بیوی نے مجھے ایک کتاب دی اور کہا کہ اِسے پڑھو۔ اِس کتاب کا نام تھا۔ ''مثبت سوچ کی طاقت''۔ (یہ کتاب میری ہی تصنیف تھی)۔

اُس نے بتایا کہ اِس کتاب نے مجھے ایک نئی دنیا کی راہ دکھائی۔ میں اِس کتاب سے بہت متاثر ہوا اور میں نے اِس میں سے بہت سے آئیڈیاز لئے اور اِن پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ میں نے یہ بات اپنے ذہن میں بٹھا لی کہ دنیا کی کوئی طاقت مجھے شکست نہیں دے سکتی اور پھر حالات میرے اعتماد، یقین اور جذبے کے آگے جھکتے چلے گئے اور میں زندگی کی دوڑ میں مسلسل آگے بڑھتا چلا گیا۔

کامیابی حاصل کرنے کیلئے چار چیزیں اہم ترین ہیں۔

۱۔ منزل یعنی اپنا ہدف مقرر کریں۔
۲۔ اِس منزل کو حاصل کرنے کے لیے اپنے اندر مثبت سوچ پیدا کریں۔
۳۔ حالات کا گہری نظر سے جائزہ لیں۔

۴۔ اپنے اندر یہ ایمان اور یقین پیدا کریں کہ آپ اپنی منزل پر ضرور پہنچیں گے۔

یہ وہ چار باتیں ہیں جن کی مدد سے آپ ہر شکست کو فتح میں بدل سکتے ہیں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ کامیابی کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ دوسروں کی بربادی کا سامان کریں۔ حقیقی کامیابی وہی ہے جس میں اپنی بھلائی کے ساتھ ساتھ دوسروں کی بھی بھلائی ہو۔ آپ آگے ضرور بڑھیئے مگر دوسروں کی ٹانگ مت کھینچئے اور اُنہیں نقصان نہ پہنچایئے۔ فرمانِ خداوندی ہے کہ نیکی کے کاموں میں یعنی ایسے کاموں میں جن سے اجتماعی مفاد وابستہ ہو ایک دوسرے کی مدد کرو۔

کامیابی کیلئے منفی حربے مثلاً جھوٹ، فریب، جعل سازی، دھوکہ بازی، بددیانتی، رشوت، وعدہ خلافی اور دوسروں کی حق تلفی سے ہمیشہ گریز کریں۔ منفی حربوں سے جو کامیابی حاصل ہوتی ہے وہ ہمیشہ عارضی ہوتی ہے اور زیادہ دیر تک برقرار نہیں رہتی۔ اپنے دامن کو داغ دار کئے بغیر آگے بڑھنا ہی حقیقی کامیابی ہے۔ صرف ایسی کامیابی سے ہی آپ کا دل مطمئن رہتا ہے۔.......... وقار عزیز)

باب: 1 کی اہم ترین باتیں

۱۔ کامیابی کی کوئی آخری حد نہیں۔ یہ ایک مسلسل سفر ہے۔ ایک منزل کے بعد دوسری منزل آپ کی منتظر ہے۔

۲۔ ہر کامیابی آپ کے تجربے میں اضافہ کرتی ہے اور آپ پہلے کے مقابلے میں بہتر ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ایک کامیابی دوسری کامیابی کے لئے راستہ ہموار کرتی ہے۔

۳۔ مشکلات اور چیلنج کا مقابلہ کرنے میں ہی زندگی کا لطف ہے۔

۴۔ اپنے آپ میں یہ یقین پیدا کریں کہ آپ کا مستقبل بہت روشن اور شاندار ہے۔ یقین سے بڑی کوئی قوت نہیں۔ یقین اور اعتماد سے ہی اہلیت پیدا ہوتی ہے۔ اسی کو مثبت سوچ کہا جاتا ہے۔

۵۔ ایک منزل حاصل کرنے میں کامیابی کے بعد اپنی ذات پر آپ کا اعتماد اور یقین بہت پختہ ہو جائے گا اور اگلی منزل حاصل کرنا آپ کے لئے بہت آسان ہو جائے گا۔

۶۔ اپنی منزل یعنی ہدف مقرر کریں۔ اس منزل کو حاصل کرنے کے لئے اپنے اندر مثبت سوچ پیدا کریں۔ حالات کا اچھی طرح جائزہ لیں۔ اپنے اندر یہ ایمان اور یقین پیدا کریں کہ آپ اپنی منزل پر ضرور پہنچیں گے۔ اِن چار باتوں کی مدد سے آپ ہر شکست کو فتح میں بدل سکتے ہیں۔

باب: 2

ناکام لوگ کیسے کامیاب ہوئے؟

(بہت عرصہ ہوا میں نے کسی کتاب میں ایک حکایت پڑھی تھی۔ ایک پیر صاحب تھے جو اپنے مرید سے کہا کرتے تھے کہ اللہ کا نام لو اور پانی پر قدم رکھ دو۔ تم اللہ کے حکم سے دریا پار کر جاؤ گے۔ مرید کو اپنے پیر پر مکمل یقین تھا۔ وہ اپنے پیر کی کہی ہوئی ہر بات پر کامل ایمان رکھتا تھا۔ ایک دفعہ یوں ہوا کہ پیر اور مرید اکٹھے سفر پر روانہ ہوئے۔ راستے میں ایک دریا حائل تھا۔ مرید نے جونہی دریا کی لہروں کو دیکھا، اللہ کا نام لیا اور پانی پر قدم رکھ دیا اور دریا پار کر کے دوسرے کنارے پر پہنچ گیا۔ لیکن پیر صاحب دریا کی تند و تیز موجوں کو دیکھ کر ٹھہر گئے اور دریا میں اترنے کی جرأت نہ کر سکے۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ ہر پیر پیر نہیں ہوتا۔ آپ کا یقین ہی آپ کا پیر ہوتا ہے۔ جس ڈاکٹر پر آپ کو یقین ہو اُسی سے آپ کو شفاء حاصل ہوتی ہے۔ اور اگر ڈاکٹر پر یقین نہ ہو تو ڈاکٹر کتنا ہی قابل کیوں نہ ہو، آپ شفاء سے محروم رہتے ہیں۔ آسمانی کتابوں میں ایمان اور یقین کی معجزاتی قوت سے متعلق واقعات کثرت کے ساتھ موجود ہیں۔ اور صوفیاء کی زندگی میں تو قدم قدم پر ایسے واقعات کی تفصیل کتابوں میں ملتی ہے۔) بریکٹ میں دی گئی سطور کے اضافے کے بعد ہم ڈاکٹر نامن کی کتاب کی طرف واپس آتے ہیں۔ وہ لکھتے ہیں۔

جب آپ کسی کام کو کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو حقیقت میں یہ خیال آپ کے دماغ میں پہلے سے موجود ہوتا ہے کہ آپ یہ کام نہیں کر پائیں گے۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ آپ کے ذہن میں ناکامی کے جو خیالات ہیں وہ آپ کی شخصیت

میں ایسی منفی قوتیں پیدا کرتے ہیں جو آپ کو کامیاب نہیں ہونے دیتیں۔ اِس لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے اندر یقین کی قوت پیدا کریں اور غیر یقینی کو اپنے دماغ میں سے نکال دیں۔ آپ کا اِس بات پر کامل یقین ہونا چاہیے کہ آپ دنیا میں کامیابی حاصل کرنے اور ہر میدان میں جیتنے کے لیے پیدا ہوئے ہیں۔ پختہ یقین سے کامیابی اور غیر یقینی سے ناکامی جنم لیتی ہیں۔ (اپنے عقیدے کے مطابق انشاء اللہ ضرور کہیے۔)

کامل یقین کیا چیز ہے اور کامل یقین رکھنے والا شخص کیسا ہوتا ہے؟ جواب یہ ہے کہ خدا پر یقین، اپنی زندگی اور مستقبل پر یقین، اپنے کام اپنے ملک پر یقین، اپنے بیوی بچوں اور اپنی ذات پر یقین ہی سے مل کر کامل یقین وجود میں آتا ہے۔

جو شخص خدا پر یقین رکھتا ہے وہ یہ جانتا ہے کہ خدا نے ہمیں اپنی مخلوق میں سب سے بہتر طور پر بنایا ہے۔ فلسفے اور نفسیات کے مشہور عالم پروفیسر ولیم جیمز کہتے ہیں کہ مضبوط عقیدہ کسی بھی شعبے میں کامیابی کی ضمانت ہے۔ یقین آپ میں کامیابی کی بے انتہا طاقت پیدا کرتا ہے۔

یقین کیا ہے۔ یہ دراصل مثبت سوچ کا دوسرا نام ہے۔ جب سوچ مثبت ہوگی تو نتائج بھی مثبت پیدا ہوں گے۔ یقین آپ کے ذہن سے ہر قسم کے خوف اور شک و شبے کو ختم کر دے گا۔ یقین ایک ایسی قوت ہے جو اپنے سامنے آنے والی ہر رکاوٹ اور مشکل کو ختم کر دیتی ہے۔ اگر یقینِ کامل رکھنے والے شخص کے راستے میں کوئی مشکل اور رکاوٹ آئے بھی تو وہ اِس پر مکمل فتح حاصل کر لیتا ہے۔ جو لوگ دنیا میں فتح مند ہوئے وہ یقین کی طلسماتی قوت کی مدد سے ہی فتح سے ہمکنار ہوئے۔

1933ء کا موسمِ خزاں تھا۔ میں نیویارک کی ایک سڑک پر جا رہا تھا کہ مجھے اپنا ایک پرانا جاننے والا فریڈ آتا دکھائی دیا۔ تین سال پہلے فریڈ فاقوں کا شکار تھا۔

یہ امریکہ کی تاریخ میں معاشی تباہی کا بدترین دور تھا۔ فیکٹریاں اور سٹور بند ہو چکے تھے اور ہزاروں لوگ بے روزگار تھے۔ لیکن اِس بدحال کے دور میں بھی فریڈ محفوظ رہا۔ اُس نے مجھے بتایا کہ وہ زیادہ دن بے روزگار نہیں رہا۔ مجھے یقین تھا کہ نیویارک جیسے بڑے شہر میں مجھے کوئی نہ کوئی اچھا روزگار ضرور مل جائے گا۔ اس یقین ہی کی مدد سے میں اپنی کوشش میں کامیاب رہا۔ فریڈ نے کہا کہ جب کسی انسان میں کسی چیز کی شدید خواہش ہوتی ہے تو وہ خواہش ضرور پوری ہوتی ہے۔ جیسا کہ ایک امریکی شاعر نے کہا ہے ”جس کو میں اپنا بنا لیتا ہوں وہ میرا ہو جاتا ہے۔“ کیا یقینِ کامل والدین سے اولاد کو منتقل ہوتا ہے۔ ایسا قطعی طور پر ممکن ہے۔ مشہور مصنف ڈیل کارنیگی کا کہنا ہے کہ جب میں بچہ تھا تو ہمارے گھریلو حالات اتنے خراب تھے کہ اکثر ہمیں فاقے کرنے پڑتے تھے۔ غربت نے ہمیں بری طرح جکڑ رکھا تھا۔

ڈیل کارنیگی نے کہا کہ میری والدہ بہت نیک خاتون تھیں۔ اُن کا عقیدہ بہت پختہ تھا۔ بدترین حالات میں بھی وہ کبھی نہیں گھبراتی تھیں اور ہمیشہ خدا کا شکر ادا کرتے ہوئے حمدیہ گیت گنگناتی تھیں۔

وہ اپنے بچوں اور شوہر سے کہتیں کہ خُدا ضرور ہماری مدد کرے گا۔ اور پھر ایسا ہی ہوتا۔ خدا ہماری مدد کرتا اور کبھی ایسا نہ ہوا کہ ہمیں بھوکا سونا پڑا ہو۔ یہ سب ہماری والدہ کے کامل یقین کی وجہ سے ہوتا۔

اِن باتوں کا انکشاف ڈیل کارنیگی نے نیویارک میں اپنی تقریروں میں کیا۔ جب میں نے اُن کی گفتگو سنی تو میں اِس نتیجے پر پہنچا کہ خُدا کی طرف سے غربت اس لیے آتی ہے کہ ہم میں حرکت پیدا ہو اور ہم اپنے معاشی حالات کو بہتر بنانے کے لیے جدوجہد اور کوشش کریں۔

فریڈ اور ڈیل کارنیگی کی گفتگو سے میں اِس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہمارا عقیدہ

ہم میں یقینِ کامل پیدا کرتا ہے۔ یعنی ہمارا ایمان ہم میں قوت پیدا کرتا ہے۔ یہ قوت ہی معجزے دکھاتی ہے اور اس طاقت کے ذریعے ہم پریشانیوں اور مشکلات سے نجات حاصل کرتے ہیں۔

یقین کی طاقت آدمی کے اندر مثبت سوچ پیدا کرتی ہے اور مثبت سوچ سے حالات خودبخود بہتر ہونے لگتے ہیں۔ مثبت سوچ ہی سے خوش قسمتی جنم لیتی ہے۔ خوش قسمتی خود کوئی چیز نہیں۔ یہ مثبت سوچ ہی کا دوسرا نام ہے۔ مثبت سوچ ہی آدمی کے اندر بہت بڑی تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ مثبت سوچ میں ایک بہت بڑی خوبی یہ بھی ہے کہ یہ منفی خیالات کو قریب نہیں آنے دیتی۔ اس لئے اپنے یقین اور اعتماد کو زیادہ سے زیادہ مضبوط بنائیں کیونکہ آپ کا یقین ہی آپ کا مستقبل تعمیر کرے گا۔

اب میں آپ کو ایک ایسے شخص کے بارے میں بتاؤں گا جو مختلف کمپنیوں کے لیے سیلز مین تیار کرتا تھا اور انہیں تربیت دیتا تھا۔ اس شخص کا نام میلون تھا۔ میلون سیلز مینوں میں چھپی ہوئی صلاحیتوں کو بیدار کرتا اور اپنے مشوروں کے ذریعے اُن میں خود اعتمادی اور یقین کی طاقت پیدا کرتا۔ وہ لوگوں سے کہتا کہ تم اپنے آپ پر یقین رکھو۔ پھر تم محسوس کرو گے کہ تم میں بے شمار صلاحیتیں ہیں۔

ایک مرتبہ میلون نے تربیت کے لئے ایک ایسے نوجوان کا انتخاب کیا جو ایک فرم میں معمولی سا کلرک تھا۔ اُس کا اخلاق بہت اچھا تھا۔ اپنے کام میں اُس کی کارکردگی بھی اچھی تھی۔ وہ اپنے ساتھیوں کو کام کے سلسلے میں نئے نئے آئیڈیاز بھی دیتا تھا۔ اِس نوجوان کا نام جیک تھا۔ جیک میں تمام ضروری خوبیاں تھیں لیکن وہ اپنی اِن خوبیوں اور صلاحیتوں سے بے خبر تھا۔

میلون نے جیک سے پوچھا کہ تم اِس فرم میں کام کرتے ہوئے کیسا محسوس کرتے ہو؟ جیک نے کہا کہ میں خوش ہوں اور اپنی نوکری کو جاری رکھنا چاہتا ہوں۔

میں اپنے کام سے مطمئن ہوں۔ میلون نے اُس سے کہا کہ میں محسوس کرتا ہوں کہ تم میں ایک اچھا سیلز مین بننے کی زبردست صلاحیت ہے۔ تم اگر سیلز مین بن جاؤ تو نہ صرف خود بہت ترقی کر سکتے ہو بلکہ اپنی فرم کو بھی بہت آگے لے جا سکتے ہو۔ ”نہیں نہیں مسٹر میلون میں اپنے کام سے مطمئن ہوں اور مجھے یہاں کوئی تکلیف نہیں۔ میں اپنے کام کو سمجھتا ہوں اور اِسے بہتر طور پر کر سکتا ہوں۔ سیلز مین تو میں کبھی بن ہی نہیں سکتا اور نہ ہی میں کبھی سیلز مین بننے کا سوچوں گا۔“

جیک کے اِس منفی رویے نے اُسے اِس خوف میں مبتلا کر رکھا تھا کہ وہ اِس دفتر سے باہر کوئی کام کر ہی نہیں سکتا۔ اِس کے برعکس میلون کا خیال تھا کہ جیک اپنی صلاحیتوں سے واقف نہیں۔ جیک اپنے آپ کو نہیں جانتا۔ میں اُسے جانتا ہوں۔ اُس میں زبردست صلاحیتیں ہیں۔

میلون نے جیک سے کہا ”جیک تم بے یقینی کا شکار ہو۔ تمہیں اپنے آپ پر اعتماد اور یقین پیدا کرنا چاہیے۔ تمہیں اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا چاہیے۔“

آخر میلون نے جیک کو سیلز مین کی تربیت حاصل کرنے کے لیے آمادہ کر لیا۔ جیک نے خود بھی محسوس کیا کہ سیلز مین کا کام کافی دلچسپ ہے۔ جب جیک نے اپنی تربیت مکمل کر لی تو میلون نے اعلان کیا کہ میں نے ایک زبردست اور کامیاب سیلز مین دریافت کر لیا ہے۔ یہ بات صحیح ثابت ہوئی اور رفتہ رفتہ جیک میں خود اعتمادی بڑھتی چلی گئی اور وہ اپنے کام میں ترقی کرتا چلا گیا۔ ایسا کیونکر ممکن ہوا؟ صرف اِس وجہ سے کہ میلون نے جیک کی صلاحیتوں کو نہ صرف دریافت کیا بلکہ اِن کی تصدیق بھی کی اور جیک میں وہ قوت پیدا کی جسے مثبت سوچ اور یقین کی قوت کہا جاتا ہے۔ اپنے آپ پر اعتماد کی یہ قوت روز بروز بڑھتی ہی چلی جاتی ہے۔ مثبت سوچ اِس طاقت میں مزید اضافہ کرتی ہے۔ لہٰذا اس اصول کو یاد رکھیں۔ یعنی اپنے

آپ پر یقین پیدا کریں اور کامیابی پہ کامیابی حاصل کریں۔ یقین کی طاقت سے بڑی کوئی طاقت نہیں۔

ایک مرتبہ چار خواتین ایک سٹور میں داخل ہوئیں۔ تین خواتین مختلف اشیاء اور کپڑے وغیرہ دیکھنے لگیں۔ ایک خاتون چند کپڑے لے کر ٹرائی روم میں چلی گئی۔ اتنے میں ایک شخص سٹور میں داخل ہوا۔ اُس کے ایک ہاتھ میں خنجر اور دوسرے ہاتھ میں پستول تھا۔ اُس نے تینوں عورتوں سے کہا کہ جو کچھ تمہارے پاس ہے میرے حوالے کر دو۔ تینوں عورتوں نے اپنی تمام اشیاء اس ڈاکو کے حوالے کر دیں۔ وہ بری طرح ڈر گئی تھیں۔ اب ڈاکو نے ٹرائی روم کا دروازہ کھولا۔ جو خاتون ٹرائی روم میں تھی اُس سے کہا کہ جو کچھ تمہارے پاس ہے میرے حوالے کر دو ورنہ میں تمہیں قتل کر دوں گا۔

اِس خاتون نے بڑے اعتماد کے ساتھ ڈاکو سے کہا۔ ''دفع ہو جاؤ، نکل جاؤ یہاں سے۔ خبردار بدمعاشی کی کوشش نہ کرنا ورنہ میں تمہارا برا حشر کر دوں گی۔'' خاتون نے یہ تمام باتیں اتنے یقین اور اعتماد سے کہیں کہ ڈاکو گھبرا گیا اور اُس نے سٹور سے نکل جانے میں ہی خیریت سمجھی۔ یہ کون سی قوت تھی جس نے ڈاکو کو بھاگ جانے پر مجبور کر دیا؟ یہ اُس عورت کا یقین اور اعتماد تھا جس نے ڈاکو کو گھبراہٹ میں مبتلا کر دیا اور وہ حواس باختہ ہو گیا۔

بعد میں پولیس نے اِس ڈاکو کو گرفتار کر لیا۔ تفتیش کے دوران اُس نے پولیس کو بتایا کہ میں نے اُس عورت میں ایسی طاقت دیکھی کہ میں خوف میں مبتلا ہو گیا۔

ہاں یہ بالکل سچ ہے۔ یقین اور اعتماد کی طاقت بڑے بڑے کرشمے دکھا سکتی ہے۔ میں ایسا ہی ایک اور واقعہ آپ کو سناتا ہوں۔ میں تقریروں کے سلسلے میں مختلف شہروں کا دورہ کر رہا تھا۔ چنانچہ ایک شہر کے دورے میں میں نے رات ہوٹل میں قیام کیا۔ صبح جب میں تقریر کے لیے ہوٹل سے باہر نکل رہا تھا تو ہوٹل کی ملازمہ نے مجھے

سلام کیا اور کہا کہ آپ کا یہ دن بہت ہی اچھا گزرے گا۔ اُس وقت باہر موسلا دھار بارش ہو رہی تھی۔ اِس کے باوجود عورت کے الفاظ میں بہت زیادہ یقین اور اعتماد تھا۔

میں نے اُس عورت کا حال احوال پوچھا تو معلوم ہوا کہ اُس کے دو بچے کالج اور دو سکول میں پڑھتے ہیں۔ بات چیت کے دوران اُس عورت نے کہا کہ میں خدا پر پکا ایمان رکھتی ہوں اور مجھے یقین ہے کہ وہ ہر مشکل میں میری مدد کرتا ہے۔ اُس عورت نے بتایا کہ برسوں پہلے جب اُس کی شادی ہوئی تو دونوں میاں بیوی انتہائی غریب تھے۔ میرا اپنا خاندان بھی انتہائی غربت کا شکار تھا۔ یہ غربت اتنی شدید تھی کہ ہماری روح تک اِس کا اثر اتر گیا تھا۔ میرا خاوند غربت کی وجہ سے بہت پریشان اور مایوس تھا۔ اُس عورت نے بتایا کہ ایک روز میں نے حضرت عیسیٰ کے بارے میں یہ پڑھا کہ اُنہوں نے اپنے حواریوں سے کہا کہ میں تمہیں تمام شیطانی قوتوں کی تسخیر کی اجازت دیتا ہوں۔

میں نے جب حضرت عیسیٰ کے یہ الفاظ پڑھے تو مجھے اپنے آپ میں بے انتہا اعتماد محسوس ہوا۔ میں نے سوچا کہ میں بھی تو خدا ہی کی مخلوق ہوں اور میں بھی یقیناً شیطانی قوتوں کو شکست دے سکتی ہوں۔ غربت بھی ایک شیطانی قوت اور ایک طرح کی بلا ہے۔ پھر میں نے اور میرے خاوند دونوں نے مل کر غربت کی شیطانی قوت کو ہلاک کر دیا۔ غربت اور افلاس کو شکست دینے کے بعد اب میرا ایمان ہے کہ اعتماد اور یقین ہمارے سب سے طاقتور ہتھیار ہیں۔

میں نے عورت کی یہ سچی کہانی سنی اور اُس سے کہا کہ تم بالکل ٹھیک کہتی ہو۔ اعتماد اور یقین کی طاقت تمام شیطانی قوتوں کو شکست دے سکتی ہے۔ بے شک یقین اور اعتماد میں وہ کرشمہ ہے جو آپ کی زندگی بدل سکتا ہے۔

ایک دن حالات کا ستایا ہوا ایک نوجوان وکیل میرے دفتر میں آیا۔ مایوسی

اُس کے چہرے ہی سے دکھائی دے رہی تھی۔ وہ ایک قانونی فرم میں کام کرتا تھا۔ لیکن اُس کی مسلسل ناکامیوں کی وجہ سے اُسے یہ وارننگ دے دی گئی تھی کہ اگر اُس نے اپنی کارکردگی بہتر نہ بنائی تو اُسے نوکری سے نکال دیا جائے گا۔

اُس نوجوان وکیل نے پریشانی کے عالم میں مجھ سے کہا کہ میرا کیریئر تباہ ہو رہا ہے۔ میں کیا کروں؟ میں نے اُس سے کہا کہ وہ گھبرائے نہیں اور پھر اُسے ایک مضمون پڑھ کر سنایا۔ یہ ایک ایسا مضمون تھا جسے خود میں نے جب پہلی بار پڑھا تھا تو میں نے اِس سے بہت کچھ سیکھا تھا۔ مجھے یقین تھا کہ اس مضمون سے یہ مایوس وکیل بھی بہت بڑا سبق سیکھے گا۔

جو مضمون میں نے اِس وکیل کو پڑھنے کے لیے دیا وہ گریو پیٹرسن کا لکھا ہوا تھا اور اُس کا عنوان تھا ''مثبت زندگی گزارنے سے حقیقی مسرت حاصل ہوتی ہے۔''

اب آپ اِس مضمون کے ایک حصے پر غور کریں۔ مضمون نگار لکھتا ہے کہ ایک نوجوان دریا کے پل کی ریلنگ پر جھکا ہوا دریا کے پانی کو پُل کے نیچے سے بہتے ہوئے دیکھ رہا تھا اور سوچ رہا تھا کہ میں نے کئی مرتبہ اِس دریا کو دیکھا ہے۔ کبھی تو اِس دریا کا پانی تیزی سے بہہ رہا ہوتا ہے اور کبھی اُس کا بہاؤ سست ہوتا ہے لیکن یہ پانی کبھی رکا نہیں۔ یہ ہمیشہ پُل کے نیچے سے گزرتا رہتا ہے۔

اِس خیال نے نوجوان کو ایک بات سمجھائی اور وہ بات یہ تھی کہ دریا کے پانی کی طرح زندگی کا ہر دن بھی زندگی کے پُل کے نیچے سے گزرتا رہتا ہے۔ کبھی تیزی سے اور کبھی آہستگی اور سست روی سے۔ گویا زندگی اور اِس کی مشکلات بھی بہتے ہوئے پانی کی طرح ہیں۔ یہ مشکلات جب ایک بار گزر جائیں گی تو پھر دوبارہ نہیں آئیں گی۔

یاد رکھیں کہ زندگی ایک روانی، ایک بہاؤ کا نام ہے۔ مشکلات زندگی کے ساتھ ساتھ چلتی ہیں لیکن ہمیشہ نہیں رہتیں۔ یہ گزر جاتی ہیں اور جب ایک بار گزر

جاتی ہیں تو دوبارہ واپس نہیں آتیں۔ یہ ایک ایسا سبق تھا جس نے نوجوان کی زندگی بدل دی۔ اُس کی زندگی میں جو مشکلات آئیں وہ اُسے شکست نہ دے سکیں اور خودبخود ختم ہوگئیں۔ آج وہ نوجوان ایک بڑے ادارے کا مالک ہے۔

میں جب یہ مضمون نوجوان وکیل کو سنا چکا تو اُس پر معجزانہ اثر ہوا۔ اب وہ ایک بالکل بدلا ہوا اور نیا شخص تھا۔ وہ کرسی سے اُٹھا، میرے ساتھ ہاتھ ملایا اور اعتماد اور یقین سے بھرے ہوئے لہجے میں کہا ''میں سب کچھ سمجھ گیا ہوں۔ میں بھی اب دریا کے پانی کی طرح زندگی کے پُل کے نیچے سے یقین اور اعتماد کے ساتھ گزروں گا۔ اور پھر وہ نئے حوصلے اور بھرپور اعتماد کے ساتھ قدم اُٹھاتا ہوا میرے دفتر سے چلا گیا۔

ایک دن مجھے ایک خاتون کا لکھا ہوا خط موصول ہوا۔ حالات کی ستائی ہوئی ایک انتہائی مایوس اور شکست خوردہ عورت کا خط۔ خط کیا تھا مایوسیوں اور ناکامیوں کی داستان تھی۔ اِس خاتون نے مجھے لکھا۔

ڈاکٹر نارمن! میں کئی مسئلوں سے دوچار ہوں۔ میرے اندر خود اعتمادی نہیں میں انتہائی بیوقوف ہوں۔ میں سوچتی ہوں کہ آخر خدا نے مجھے اِس دنیا میں بھیجا ہی کیوں ہے۔ مجھے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے خدا کو بھی میری کوئی پرواہ نہیں۔ میں غلطیوں پہ غلطیاں کرتی چلی جاتی ہوں۔ اب تو یوں ہے کہ مجھے اپنے آپ ہی سے نفرت ہوگئی ہے۔ ڈاکٹر نارمن میں زندگی ہی سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہوں لیکن پھر مجھے خیال آتا ہے کہ خودکشی اچھی بات نہیں۔

میں آپ سے درخواست کرتی ہوں کہ آپ لوگوں کو روحانی عبارت والے جو کارڈ دیتے ہیں۔ ویسا ہی ایک کارڈ مجھے بھی دیں تاکہ میں مایوسیوں کے بھنور سے نکلوں اور مجھ میں مثبت سوچ پیدا ہو۔ کیا آپ مہربانی کر کے میرے لئے ایک کارڈ

لکھ کر مجھے روانہ کریں گے... میں آپ کی بہت ہی شکر گزار ہوں گی۔

میں نے اِس خاتون کے لئے ایک کارڈ لکھا اور اُسے ہدایت کی کہ وہ اس کارڈ کو ہر وقت اپنے پاس رکھے اور ہر رات سوتے وقت اِس کارڈ کو اونچی آواز میں پڑھے۔ یہ خاتون مایوسی کی اتھاہ گہرائیوں میں ڈوبی ہوئی تھی۔ اُس کی زندگی میں امید اور اعتماد کا دیا روشن کرنے کے لئے اس کارڈ پر جو عبادت میں نے لکھی وہ بہت ہی زوردار اور طاقت ور الفاظ پر مشتمل تھی۔ میں نے کارڈ پر لکھا۔

☆ میں اپنے آپ کو پسند کرتی ہوں اور مجھے اپنے آپ پر مکمل یقین ہے۔

☆ خُدا نے مجھے اِس دنیا میں بھیجا ہے اور اُس نے کوئی چیز فضول پیدا نہیں کی۔

☆ خُدا کی ہر تخلیق شاندار ہے۔ اِس لئے میں بھی شاندار ہوں۔

☆ خُدا نے مجھے تخلیق کیا اور خوبصورت انداز میں تخلیق کیا۔

☆ مجھے زندگی سے محبت ہے اور میں خُدا کی مخلوق سے بھی محبت کرتی ہوں۔

☆ مجھ میں ہر طرح کی صلاحیت ہے اور میں اپنے کام ٹھیک طرح سے کرتی ہوں۔

☆ مجھے اپنے آپ پر مکمل یقین ہے اور میں اپنی ذات کو عزت کی نگاہ سے دیکھتی ہوں۔

☆ میں خوش ہوں اور خُدا کی بے حد شکر گزار ہوں۔

اِس خاتون نے کارڈ کو میری بتائی ہوئی ہدایت کے مطابق استعمال کیا اور آخرکار وہ مایوسی سے نکل آئی اور خوشگوار زندگی گزارنے لگی۔

اگر کسی شخص کو اپنے آپ پر اعتماد اور یقین نہ رہے تو پھر اُس کی شخصیت اُس کے قابو میں نہیں رہتی اور اُس میں منفی تبدیلیاں آنے لگتی ہیں۔ پھر ہر روز اُس کی مایوسی میں اضافہ ہی ہوتا چلا جاتا ہے۔

شخصیت میں اِس تبدیلی کو روکنا یقیناً ممکن ہے۔ اِس تبدیلی کو اعتماد اور یقین کی قوت سے ہی روکا جا سکتا ہے۔ کارڈ پر میں نے جو عبادت لکھی تھی۔ وہ مایوسی

میں ڈوبے ہوئے لوگوں میں ایک نیا جذبہ پیدا کر سکتی ہے۔

میرے ایک خالہ زاد بھائی لیو ڈیٹلے ایک بڑے ادارے میں سیلز منیجر ہیں۔ ایک روز وہ میرے ساتھ انسانوں میں پیدا ہونے والی غیر معمولی تبدیلیوں کے بارے میں گفتگو کر رہے تھے۔

لیو نے کہا کہ جب انسان اپنے آپ کو تبدیل کرنے کا پکا ارادہ کر لیتا ہے تو خُدا بھی اُس کی مدد کرتا ہے اور اُس میں تبدیلی کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اور ایک دن وہ شخص واقعی مکمل طور پر تبدیل ہو جاتا ہے۔

پھر میرے خالہ زاد بھائی نے اپنے ادارے میں کام کرنے والے ایک سیلزمین ٹم میں پیدا ہونے والی تبدیلی کی کہانی سنائی۔ ٹم ہمارے ادارے میں کئی برسوں سے کام کر رہا تھا لیکن اُس کی کارکردگی دوسرے سیلزمینوں کے مقابلے میں بہت ہی کم تھی۔ اُس میں خود اعتمادی نہیں تھی اور ادارے کی انتظامیہ اُسے پسند نہیں کرتی تھی۔ خطرہ تھا کہ ٹم کو کسی بھی وقت ملازمت سے نکال دیا جائے گا۔

پھر ایک معجزہ رونما ہوا جس نے سب کو حیران کر دیا۔ ٹم اچانک ترقی کرنے لگا۔ ایک سال کے اندر اندر وہ ایک تہائی سیلزمینوں سے بہتر ہو گیا اور دوسرے سال کے آخر میں اُس کی کارکردگی ادارے کے تمام سیلزمینوں سے بہتر ہو گئی۔ سب لوگ اِس سوچ میں ڈوبے ہوئے تھے کہ ٹم کی زندگی میں یہ حیرت انگیز انقلاب کیسے آیا؟

ملک بھر سے ادارے کے سیلزمین ہیڈ آفس میں جمع تھے۔ آج ہیڈ آفس میں ہونے والی تقریب میں ٹم کو بہترین سیلزمین کا ایوارڈ دیا جانا تھا۔ ادارے کے صدر نے ٹم کو ایوارڈ دینے کے لیے اُسے سٹیج پر بلایا اور اُس کی کارکردگی کی انتہائی پرجوش الفاظ میں تعریف کی۔ پھر کمپنی کے صدر نے ٹم سے پوچھا کہ اُس میں یہ حیرت انگیز تبدیلی کیسے پیدا ہوئی جس نے اُسے زمین سے آسمان پر پہنچا دیا؟

ٹم کوئی مقرر نہیں تھا۔ وہ اِدھر اُدھر دیکھ رہا تھا اور سوچ رہا تھا کہ وہ کیا کہے۔ وہ کسی حد تک پریشان بھی تھا اور اپنی بات کہنے کے لئے الفاظ تلاش کر رہا تھا۔ اُس کا چہرہ سرخ ہو رہا تھا اور اُس پر بے چینی کا اثر نمایاں تھا۔

آخر ٹم نے لوگوں سے یوں خطاب کیا۔

میرے پیارے ساتھیو!

میں ایک ناکام شخص تھا۔ یہ بات خود مجھے بھی معلوم تھی اور دوسرے لوگ بھی اچھی طرح جانتے تھے۔ ایک رات سونے سے پہلے میں نے اپنے آپ سے کہا کہ اب میں مزید اس طرح زندگی نہیں گزار سکتا۔ میرے کمرے میں کتابوں کی ایک الماری تھی۔ میں نے اِس میں سے ایک کتاب نکالی۔ یہ کتاب میری ماں نے مجھے دی تھی۔ کتاب کے پہلے صفحے پر میری ماں کے ہاتھوں سے لکھی ہوئی یہ عبارت میری نظروں کے سامنے تھی۔ لکھا تھا ”ٹم کے لئے ڈھیروں محبت کے ساتھ“ اس کے بعد لکھا تھا ”انسان اپنے آپ کو تبدیل کر سکتا ہے۔ اگر وہ چاہے تو اپنے آپ کو بدل کر ایک بالکل مختلف انسان بن سکتا ہے۔“ پھر اچانک میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں اپنے آپ کو ضرور بدلوں گا۔

اگلی صبح میں بازار گیا۔ میں نے ایک بہترین قسم کا نیا سوٹ خریدا۔ ساتھ ہی ایک نئی ٹائی، نئی شرٹ، نئے جوتے، نئی جرابیں اور یہاں تک کہ رومال بھی نیا خریدا۔

یہ جانتے ہوئے بھی کہ صرف کپڑے انسان کو نہیں بدل سکتے۔ میں گھر آ کر سیدھا باتھ روم میں گیا۔ میں نے خوب رگڑ رگڑ کر شیو کی یہاں تک کہ میری جلد چمکنے لگی۔ میں نے اپنے سر میں شیمپو ڈال کر منفی خیالات کو اپنے سر میں سے نکال باہر کیا۔ پھر میں نے اپنا خریدا ہوا نیا لباس پہنا اور خُدا کا نام لے کر اپنے کام پر نکل گیا۔ اب میں ایک بالکل نیا انسان تھا۔ ایک ایسا نیا انسان جسے کامیابی پہ کامیابی ملتی چلی گئی۔

جب ٹم یہ الفاظ ادا کر رہا تھا۔ اُس وقت ہال میں سات سو سے بھی زیادہ سیلز مین بیٹھے ہوئے تھے۔ وہ سب خاموش تھے۔ پھر یہ خاموشی ٹوٹی اور اُنہوں نے خوب تالیاں بجا کر ٹم کو خراجِ تحسین پیش کیا۔ کیونکہ ٹم اب ایک بالکل نیا ٹم تھا۔ اُس نے اپنے اندر اعتماد اور یقین کی طاقت پیدا کر لی تھی۔

یقین کی طاقت ایک ایسی طاقت ہے جو آپ کی کایا پلٹ سکتی ہے۔ یعنی آپ میں ایک زبردست تبدیلی پیدا کر سکتی ہے۔

باب: 2 کی اہم ترین باتیں

۱۔ منفی سوچ کو دماغ سے نکال دیں۔ اپنے ذہن میں یہ پختہ یقین پیدا کریں کہ آپ جو کام کرنا چاہتے ہیں وہ آپ ضرور کر سکتے ہیں۔ یقین میں ایک طلسماتی قوت ہے جو آپ کو فتح سے ہمکنار کرے گی۔

۲۔ راستے کی مشکلات سے کبھی نہ گھبرائیں۔ مشکلات زندگی کے ساتھ ساتھ چلتی ہیں لیکن ہمیشہ نہیں رہتیں۔ یہ گزر جاتی ہیں اور جب ایک بار گزر جاتی ہیں تو دوبارہ واپس نہیں آتیں۔

۳۔ اپنے آپ کو بے کار اور فضول نہ سمجھیں۔ آپ خُدا کی خوبصورت اور شاندار تخلیق ہیں۔ اُس نے کوئی چیز فضول پیدا نہیں کی۔ آپ میں ہر طرح کی صلاحیت ہے۔ اپنی ذات کو عزت کی نگاہ سے دیکھیں۔ خُدا نے آپ کو ہر کام کرنے کی بھرپور صلاحیت عطا کی ہے۔

۴۔ جب انسان اپنے آپ کو تبدیل کرنے کا پکا ارادہ کر لیتا ہے تو خُدا اُس کی ہر طرح سے مدد کرتا ہے اور وہ واقعی مکمل طور پر بدل جاتا ہے۔ آپ یہ تجربہ خود کر کے دیکھیں۔ آپ اِس بات کی سچائی کے قائل ہو جائیں گے۔

باب: 3

مسائل کیسے حل ہوں؟

جیسے ہر پھل کا بیج اُس کے اندر موجود ہوتا ہے اسی طرح ہر مسئلے کا حل بھی مسئلے کے اندر ہی موجود ہوتا ہے۔ اِس اہم ترین بات کو کبھی نہ بھولیں۔ جب یہ حقیقت آپ کے ذہن میں اچھی طرح نقش ہو جائے کہ دنیا میں کوئی بیماری ایسی نہیں جس کا علاج نہ ہو اور کوئی ایسا مسئلہ نہیں جس کا حل نہ ہو تو پھر آپ کبھی خوف زدہ نہیں ہوں گے۔

آسمانی صحیفوں میں بھی لکھا ہے اور مذہبی شخصیات کا بھی کہنا ہے کہ خُدا نے اگر بیماری پیدا کی ہے تو اُس کا علاج بھی پیدا کیا ہے۔ آپ کا کام یہ ہے کہ آپ بیماری کا علاج اور مسئلے کا حل دریافت کریں۔ یہ حل آپ کو ضرور ملے گا۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ مسئلہ ہو اور اُس کا حل موجود نہ ہو۔ مثبت سوچ رکھنے والے لوگ یہ ایمان رکھتے ہیں کہ مسائل وہ زرخیز زمین ہے جس میں ترقی کا پودا نشوونما پاتا ہے۔ مسئلہ ہوگا، آپ اُسے حل کریں گے تبھی ترقی کریں گے اور آگے بڑھیں گے ورنہ تو زندگی کا سفر رُک جائے گا۔

خُدا جب آپ کو کوئی صلاحیت دیتا ہے تو ذرا سوچیں کہ کیا آپ کو وہ یہ صلاحیت کسی طشتری یا پلیٹ میں رکھ کر دیتا ہے؟ ہرگز نہیں۔ وہ آپ کو یہ صلاحیت کسی مسئلے میں لپیٹ کر دیتا ہے اور پھر وہ یہ دیکھتا ہے کہ آپ اس مسئلے کو کیسے حل کرتے ہیں اور اُس صلاحیت کو جو خُدا نے مسئلے کے حل میں چھپا رکھی ہے کیسے حاصل کرتے ہیں۔ میں جب یہ بات لوگوں کو سمجھاتا ہوں تو وہ اکثر کہتے ہیں کہ خُدا

کو چاہیے تھا کہ وہ بہت سے آسان مسائل پیدا کرتا تاکہ لوگ اِن مسائل کو آسانی کے ساتھ حل کر کے اپنی زندگی کو پُرسکون اور خوشگوار بنا سکتے اور پریشانیوں سے نجات حاصل کر سکتے۔

میں اِس سوال کا جواب دینے کے لئے اُنہیں ایک واقعہ سناتا ہوں۔

ایک مرتبہ میں نے اپنے ایک پرانے دوست جارج کو سڑک پر آتے ہوئے دیکھا۔ وہ بہت ہی پریشان اور مایوس نظر آرہا تھا۔ جب وہ میرے قریب آیا تو میں نے اُس سے پوچھا جارج تم کیسے ہو۔ اُس نے میری طرف یوں دیکھا جیسے اُسے میری بات سمجھ نہیں آئی۔ میں نے اُس سے کہا جارج تم پریشان دکھائی دیتے ہو۔ میری یہ بات سن کر وہ غصے سے بھڑک اٹھا۔ اُس نے بولنا شروع کیا۔ ''مسائل، مسائل اور بس مسائل ہی مسائل۔ میں تو اِن مسئلوں سے تنگ آ گیا ہوں۔ جہاں جاتا ہوں ایک نیا مسئلہ کھڑا ہوتا ہے۔ جو کام کرتا ہے اُس میں ایک نئی الجھن پیدا ہو جاتی ہے۔

مجھے بڑی حیرت ہوئی۔ جارج میں تو ہر مسئلے اور ہر مشکل کو حل کرنے کی صلاحیت ہوا کرتی تھی۔ یہ آخر اُسے ہوا کیا ہے؟

میں نے اُس سے کہا ''جارج کیا میں تمہارے مسائل حل کرنے میں تمہاری کوئی مدد کر سکتا ہوں؟''

اُس نے کہا تم میرے لیے کچھ کر سکتے ہو تو یہ کرو کہ مجھے اِن مسائل سے نجات دلاؤ اور میری زندگی کو آسان بنا دو۔

میں نے جارج سے اُس کا مسئلہ پوچھا اور اِس پر کچھ دیر غور کرتا رہا۔ آخر میں نے اُس کے مسئلے کا حل تلاش کر لیا۔

اگرچہ یہ حل جارج کے لیے زیادہ خوشگوار نہیں تھا۔ لیکن یہ حل تھا حقیقت پر

بنی۔

میں نے جارج سے کہا کہ کیا تم اپنے سارے مسائل حل کرنا چاہتے ہو؟

اُس نے کہا ''ہاں میں اپنے سب مسائل سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتا ہوں۔ کیا تمہارے پاس مجھے مسائل سے نجات دلانے کی کوئی تجویز ہے؟''

میں نے کہا ''ہاں! میرے پاس تمہارے تمام مسائل کا حل موجود ہے۔ ایک جگہ ایسی ہے جہاں لاکھوں کی تعداد میں لوگ ہیں لیکن اُن کے لیے کوئی مسئلہ نہیں۔''

جارج نے کہا ''تو پھر ٹھیک ہے۔ تم مجھے وہاں لے چلو۔''

میں نے کہا ''وہ جگہ ہے قبرستان'' ''یہ حقیقت ہے کہ وہاں کوئی مسئلہ نہیں۔ وہاں کسی کو یہ پریشانی نہیں کہ اخباروں میں کیا خبریں ہیں۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن کیا کہہ رہے ہیں۔ نہ ہی وہاں روٹی اور روزگار کا مسئلہ ہے۔ اس لئے کہ وہ سب مرے ہوئے ہیں۔''

میں نے کہا ''جارج دیکھو! ہماری یہ زندگی مسائل ہی کا نام ہے اور یہ مسائل ہی ہمیں زندہ رکھتے ہیں۔''

''اگر ہماری زندگی میں مسائل نہ ہوں تو ہم سستی کا شکار ہو جائیں۔ رُک جائیں۔ ساکت اور جامد ہو جائیں۔ یہ مسائل ہیں جو ہماری زندگی کو رواں دواں اور متحرک رکھتے ہیں۔''

جن لوگوں کی سوچ مثبت ہوتی ہے وہ ذہنی اور روحانی طور پر زندہ رہتے ہیں۔ اُنہیں اِس بات پر یقین ہوتا ہے کہ خُدا اُن کی مدد کرے گا اور وہ زندگی میں پیدا ہونے والے ہر مسئلے کا حل تلاش کر لیں گے۔

زندگی میں مسائل ہی آدمی کی ذہنی تربیت کرتے ہیں اور مسائل ہی کی مدد سے آپ پر زندگی کی حقیقتیں واضح ہوتی ہیں۔ مثبت سوچ رکھنے والے لوگ ذہانت

یقین اور خوداعتمادی کے ساتھ مسائل کا حل تلاش کرتے ہیں اور شاندار نتائج حاصل کرتے ہیں۔ وہ مسائل پر ٹھنڈے دل و دماغ کے ساتھ غور کرتے ہیں اور صحت مند ذہنی رویے کے ساتھ اِن کا حل تلاش کرتے ہیں۔

یہ سوال مناسب نہیں کہ آپ کو یہ مسئلے کیوں پیش آئے۔

(دنیا میں بعض لوگ یقیناً ایسے ہیں کہ جنہیں نسبتاً زیادہ مشکلات اور مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مشکلات ایک طرح کی آزمائش اور امتحان ہے تاکہ آپ کو دنیا اور آخرت میں نوازا جا سکے۔ اِس کے علاوہ مشکلات آدمی میں وہ صلاحیتیں پیدا کرتی ہیں جن کی مدد سے وہ زیادہ اہم اور بڑے کام سرانجام دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس لئے مشکلات سے گھبرانا نہیں چاہیے اور صبر سے کام لیتے ہوئے اِن کا مقابلہ کرنا چاہیے۔ سونا بھٹی میں تپ کر ہی کندن بنتا ہے۔...... وقارعزیز)

امریکہ میں نفسیاتی مطالعے کے ایک ادارے انسٹی ٹیوٹ آف ریلیجن اینڈ ہیلتھ کے تحت منعقد ہونے والے اجتماعات میں ماہرینِ نفسیات اس نتیجے پر پہنچے کہ امریکہ میں (Anxiety) یعنی اضطراب اور بے چینی کی بیماری تیزی سے پھیل رہی ہے۔ اس بیماری سے نجات کیلئے امریکی شراب اور منشیات وغیرہ کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ عام لوگ ہی نہیں پڑھے لکھے لوگ بھی اور بعض بڑے بڑے اداروں کے سربراہ بھی اِس بیماری میں مبتلا ہیں۔

اِن سب لوگوں میں یقین اور اعتماد کی کمی ہے۔ اِن لوگوں میں یقین اور اعتماد پیدا کرنے سے ہی اضطراب اور بے چینی کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اِس کے سوا اِس بیماری کا کوئی اور علاج نہیں ہے۔

یقین کیا چیز ہے؟ یقین نام ہے خُدا پر ایمان اور بھروسے کا۔ اپنے کام کے فائدہ مند ہونے پر یقین کا اور اپنی ذات پر اعتماد کا۔

جب کوئی شخص اپنی ذات پر یقین اور اعتماد پیدا کر لیتا ہے تو اُس میں تذبذب، پس و پیش اور شکوک ختم ہو جاتے ہیں۔ ایمان اور یقین ایک ایسا معجزہ ہے جس سے انسان کی شخصیت تبدیل ہو جاتی ہے۔ اُسے ذہنی اور روحانی سکون ملتا ہے اور اُس میں جو کمزوریاں ہوتی ہیں وہ اُس کی طاقت میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔

ایمان، یقین اور اعتماد کی قوت سے انسان بڑے بڑے مسئلوں پر قابو حاصل کر لیتا ہے۔

جب آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہو تو اُس سے نمٹنے کے دو طریقے ہیں۔ ایک طریقہ تو یہ ہے کہ آپ اُس مسئلے کو حل کریں اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ اُس مسئلے پر فلسفیانہ طریقے سے غور کرتے ہوئے اُس کے ساتھ زندگی گزارنا سیکھ لیں۔ یعنی مسئلہ اگر موجود ہے تو آپ اُس کی پرواہ ہی نہ کریں اور اپنی معمول کی زندگی گزارتے رہیں۔

لیکن جو لوگ کامیاب زندگی گزارنا چاہتے ہیں اُن کی کوشش یہی ہوتی ہے کہ وہ کردار میں ''عملی پہلو'' کو تقویت دیں اور جو بھی مسئلہ اور مشکل ہے اُسے عملی طور پر حل کریں۔

میں خود بھی اِس مرحلے سے گزرا ہوں۔ میں جب نوجوان تھا تو میری سوچ اگرچہ مثبت تھی لیکن میں احساسِ کمتری میں مبتلا تھا۔ میرا سب سے بڑا مسئلہ یہ تھا کہ میں احساسِ کمتری سے کیسے نجات حاصل کروں؟

میرے کئی خواب تھے۔ میں چاہتا تھا کہ بڑے بڑے اور اہم کام کروں۔ میری سب سے بڑی خواہش یہ تھی کہ میں ایک مقرر بنوں۔ لیکن میری حالت یہ تھی کہ جب میں تقریر کرنے کی کوشش کرتا تو میری ٹانگیں کانپنے لگتیں، منہ خشک ہو جاتا اور میں بہت گھبرا جاتا۔ اِس حالت کے باوجود میرے اندر تقریر کرنے کی خواہش

روز بروز شدید تر ہوتی جا رہی تھی اور آخر ایک دن میں نے یہ کام پورے یقین اور اعتماد کے ساتھ کر دکھایا۔

اگر آپ کچھ کرنا چاہتے ہیں تو جو آپ کو کرنا ہے اُس کے بارے میں غیر یقینی کو دُور کریں اور اپنے ذہن سے شکوک کو مٹائیں۔ یہ اعتماد رکھیں کہ آپ میں یہ کام کرنے کی پوری پوری صلاحیت موجود ہے۔

یہ میری خوش قسمتی تھی کہ مجھے نوجوانی میں چار ایسے افراد ملے جن سے مجھے بہت مدد حاصل ہوئی۔ اِن میں سے ایک اوہائیو یونیورسٹی کے پروفیسر بن اے رینس تھے۔ اُنہوں نے میرے دل میں موجود خواہش کو جان لیا تھا۔ ایک روز اُنہوں نے مجھ سے کہا کہ نارمن، کلاس ختم ہونے کے بعد مجھے ملنا۔

جب میں اُن سے ملنے گیا تو انہوں نے مجھے اپنے پاس بٹھایا اور میرا جائزہ لینے لگے۔ اُنہوں نے مجھ سے پوچھا کہ تمہارا کیا مسئلہ ہے؟ پھر وہ بولے کہ میں جانتا ہوں کہ تم بہت محنتی ہو۔ لیکن جب تک میں خود تم سے بات نہ کروں تم بولتے ہی نہیں۔ جب بولتے ہو تو تمہارا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ تم محنت بھی کرتے ہو اور سمجھ دار بھی ہو۔ لیکن اپنی خوبیوں کے بارے میں تم نہیں جانتے مجھے بتاؤ تمہیں کیا مسئلہ درپیش ہے؟

پھر پروفیسر نے مجھ سے کہا۔ ''میں محسوس کرتا ہوں کہ تم احساسِ کمتری میں مبتلا ہو۔ میں اِس احساس سے نجات حاصل کرنے میں تمہاری مدد کروں گا۔ سب جانتے ہیں کہ تم ذہین ہو، قابل ہو اور بہت اچھے انسان ہو۔ تم احساسِ کمتری کے رویے کو فوراً ترک کر دو۔ خُدا نے تمہیں بہت صلاحیتیں دی ہیں۔ اِن سے فائدہ اٹھاؤ۔ تم خُدا پر بھروسہ رکھو تو پھر تم ہر قسم کے ڈر اور خوف سے نجات حاصل کر لو گے۔ خُدا پر یقین رکھتے ہوئے تم اُس سے جو مانگو گے تمہیں ضرور ملے گا۔

جب میں پروفیسر سے ملنے کے بعد رخصت ہوا تو میرے اندر امید کا ایک جذبہ تھا۔ میں سوچ رہا تھا کہ پروفیسر میرے بارے میں ٹھیک ہی کہہ رہا تھا۔ اگر میں اپنا احساسِ کمتری دور کرنا چاہوں تو ضرور کر سکتا ہوں۔ اِس امید اور بھروسے کے ساتھ میں نے اپنے دل میں خُدا سے دعا کی کہ اے خُدا مجھے معلوم ہے کہ تو نے کئی لوگوں کو اچھا بنا دیا ہے۔ میں یہ بھی جانتا ہوں کہ تو نے چوروں اور بدمعاشوں کو نیک اور پارسا بنایا ہے۔ تو چاہے تو کیا ممکن نہیں۔ کیا تو مجھ جیسے شکست خوردہ انسان کو اچھا انسان نہیں بنا سکتا۔ یقیناً بنا سکتا ہے۔ تو میں تجھ سے دعا کرتا ہوں کہ اپنے فضل و کرم سے میری دعا قبول فرما۔

میں نہیں بتا سکتا کہ یہ دعا کرنے کے بعد مجھ میں کیا تبدیلی پیدا ہوئی۔ بس اتنا کہہ سکتا ہوں کہ میں حیرت انگیز طور پر پُرسکون ہو گیا اور میرے دل میں اطمینان کی ایک لہر دوڑ گئی۔

میرے ایک اور استاد پروفیسر ولیم نے بھی میرے مسائل کے حل میں میری بہت مدد کی۔ اُنہوں نے مجھے دو کتابیں پڑھنے کے لیے دیں۔ ان میں سے ایک کتاب مشہور مصنف ایمرسن کی تھی۔ اِن دونوں کتابوں نے میرے اندر حیرت انگیز تبدیلی پیدا کی۔ میری خود اعتمادی میں اضافہ ہوا اور مجھے اپنی سوچ کو مثبت بنانے میں بڑی مدد ملی۔

یہاں میں ایک بات واضح کرنا چاہتا ہوں۔ وہ یہ ہے کہ میں نے اگرچہ اپنے احساسِ کمتری سے نجات حاصل کر لی لیکن اِس مقصد کے لیے مجھے کافی محنت کرنا پڑی۔ اس لئے کہ جو خیال آپ کے دماغ میں ایک مرتبہ بیٹھ جائے اُسے دماغ سے نکالنے کے لئے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے اور اس مقصد کیلئے صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِس کے بعد ہی کوئی مثبت نتیجہ نکلتا ہے کیونکہ دماغ میں گھسا ہوا منفی خیال،

مثبت خیالات کو جلدی جگہ نہیں دیتا۔ منفی خیالات پر مثبت خیالات کو بار بار حملہ کرنا پڑتا ہے۔ تب جا کر منفی خیالات دماغ سے نکلتے ہیں۔

کالج چھوڑنے کے بعد جب میں ایک گرجے میں پادری مقرر ہوا تو اُس وقت میری عمر بہت ہی کم تھی۔ حسبِ دستور میں لوگوں کو شفا حاصل کرنے کے لئے دعا دیا کرتا تھا۔ لیکن ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ خود میرا ذہن منتشر ہونے لگا۔ میں نے اپنے ایک پرانے دوست رابرٹم سے اپنی کیفیت بیان کی۔

اُس نے جب میری منفی گفتگو سنی تو بہت اعتماد کے ساتھ مجھ سے کہا ''نارمن! اپنے بارے میں کبھی منفی الفاظ استعمال نہ کرنا۔ میں تمہیں ایک کارڈ پر کچھ الفاظ لکھ کر دیتا ہوں۔ یہ الفاظ تمہارے یقین کو مضبوط اور مستحکم کریں گے اور تمہیں کسی مسئلے کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔''

یہ سچ ہے کہ بہت سے مسائل ہمارے احساسِ کمتری کی وجہ سے ہی ہمیں پیش آتے ہیں۔ اگر ہم میں یقین اور اعتماد ہو تو ہم ہر طرح کی مشکلات اور مسائل کو حل کر سکتے ہیں۔

مسٹر اینڈریو نیویارک کے بہت بڑے بزنس مین ہیں۔ ایک دن وہ مجھے ملنے آئے تو انہوں نے بتایا کہ اپنے لڑکپن کی عمر میں وہ ایک ہوٹل میں برتن دھونے کی ملازمت کرتے تھے۔ لیکن اب وہ امریکہ میں کئی سُپر مارکیٹوں کے مالک ہیں۔

میں نے اُن کو اپنا مسئلہ بتایا اور کہا کہ میرا ذہن منتشر رہتا ہے۔ میں کیا کروں؟ اُنہوں نے کہا واقعی یہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ لیکن یاد رکھو کہ اپنے مسئلے کو کسی سے بیان کرنا بھی ایک بیماری ہے۔ اپنے مسئلے کو خود حل کرنا چاہیے۔ لوگوں کے سامنے اپنے مسائل کا رونا رونے سے دوسروں کی نظروں میں آدمی کی قدر و قیمت کم ہو جاتی ہے۔ اِس سے مسائل میں کمی نہیں ہوتی بلکہ وہ اور شدت اختیار کر جاتے

ہیں اور مشکلات میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر مشکل مسائل پیش آئیں تو دوسروں سے بیان کرنے کی بجائے خُدا سے دعا کرنی چاہیے۔ یہ دعا بار بار کرنی چاہیے۔ دعا سے آپ کا اعتماد اور یقین بڑھتا ہے۔ خُدا سے دعا کرنے کے بعد آپ خود محسوس کریں گے کہ اِس سے کس قدر طاقت ور نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

انہوں نے مجھ سے کہا جاؤ اور خُدا سے دعا کرو۔ اُس کے سامنے گڑگڑاؤ۔ خُدا پر بھروسہ رکھو۔ وہ یقیناً تمہاری مدد کرے گا۔

اینڈریو واقعی مضبوط اعتقاد اور یقین کا مالک تھا۔ اُس کی بات سو فیصد درست تھی۔ اُس کی سوچ مکمل طور پر مثبت تھی۔ میں نے چند سال پہلے اینڈریو کے بارے میں سنا تھا اُس نے اپنے یقین اور اعتماد کی وجہ سے زندگی میں بہت ترقی کی۔ اور آج میں اِس حقیقت کو اپنی آنکھوں سے دیکھ رہا تھا۔ اور ظاہر ہے کہ میں نے اینڈریو سے بہت کچھ سیکھا تھا اور کئی سبق حاصل کئے تھے۔

ایک دن میرے پاس ایک آدمی آیا جو انتہائی اعصابی تناؤ کی حالت میں تھا۔ اُس نے بتایا کہ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں ایک نفسیاتی مریض ہوں۔ میں نے پچھلے اتوار کو ایک مذہبی اجتماع میں آپ کی تقریر سنی تھی۔ آپ کی تقریر سے مجھے بہت سکون محسوس ہوا تھا۔ اُس نے مجھ سے کہا کہ آپ میرے ساتھ چلیں اور میرے ڈاکٹر سے مل کر میری بیماری کے بارے میں اُس سے معلوم کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ڈاکٹر سے گفتگو کے بعد میرا کوئی روحانی علاج کر سکیں۔ مجھے آپ پر یقین ہے کہ آپ میرے مرض کا علاج کر سکتے ہیں۔

جب میں نے اِس شخص سے ذرا تفصیل کے ساتھ گفتگو کی تو مجھے پتہ چلا کہ اُس میں فیصلہ کرنے کی قوت نہیں ہے اور وہ کسی قسم کا فیصلہ کرنے سے گھبراتا ہے۔ لیکن وہ ایک ایسے ادارے میں ملازم تھا جہاں ہر روز اُسے اہم معاملات کے بارے

میں فیصلے کرنے پڑتے تھے۔

ماضی میں یہ شخص اہم قسم کے فیصلے کرنے میں دشواری محسوس نہیں کرتا تھا اور اپنی ملازمت میں ترقی کرتے کرتے موجودہ مقام پر پہنچا تھا لیکن اب کام کی زیادتی کی وجہ سے وہ اعصابی طور پر کمزور ہو گیا تھا۔ اور پہلے کے مقابلے میں اب اُس میں فیصلہ کرنے کی صلاحیت نہیں رہی تھی۔ اُس کے ذہن میں خوف پیدا ہو گیا تھا جس کی وجہ سے وہ درست فیصلے نہیں کر سکتا تھا۔

وہ محسوس کرتا تھا کہ اب وہ مزید مسائل کا سامنا کرنے کے قابل نہیں رہا۔

میں نے اس شخص سے کئی ملاقاتیں کیں اور اُس کے دماغ سے منفی خیالات نکال کر اُسے مثبت بنانے کی کوشش کی لیکن اُس شخص کا کہنا تھا کہ میرا علاج صرف روحانی طریقے سے ہی ہو سکتا ہے۔ وہ مجھ پر روحانی علاج کے لئے ہی زور دیتا تھا۔

چنانچہ میں نے اُس سے وعدہ کر لیا کہ میں اُس کا روحانی علاج ہی کروں گا۔

میں نے ایک کارڈ پر ایک معروف شاعر کی نظم کی چند لائنیں لکھ کر اُسے دیں۔

طوفان چاہتا ہے کہ آسمان کے دل یعنی چاند کو ٹکڑے ٹکڑے کر دوں۔ لیکن سخت طوفان کے باوجود چاند بالکل سکون میں ہے۔

دل بھی چاند کی طرح جسم کا مرکز ہے۔

جذبات کے طوفان اِس میں ہلچل پیدا نہیں کر سکتے۔

انسان میں ایسی ذہنی توانائی ہے جو اُس کے جسم کے مرکز کو پُرسکون رکھتی ہے۔

خُدا انسان کے دل و دماغ پر گزرنے والی ہر کیفیت کو جانتا ہے۔

میں تنہا ہرگز نہیں ہوں۔

خُدا ہمیشہ میرے ساتھ رہتا ہے۔

خُدا یقیناً ہر فیصلے میں میری مدد کرے گا۔

وہ کبھی انسان کے دل میں غلط خیال نہیں ڈالتا۔

میرا ایمان ہے کہ خُدا ہی مجھے راہ دکھاتا ہے۔ میں اُسی سے راہنمائی حاصل کرتا ہوں۔

اب میں اپنے فیصلوں پر عمل کرتے ہوئے کوئی ہچکچاہٹ محسوس نہیں کروں گا۔

میں نے اُس سے کہا کہ ہر رات سونے سے پہلے اِس عبارت کو ضرور پڑھ لیا کرو۔ اِس بات پر کامل ایمان رکھو کہ خُدا ہمیشہ میرے ساتھ ہے۔ پھر تم دیکھو گے کہ تمہیں درست فیصلہ کرنے کی طاقت حاصل ہو گئی ہے اور تمہیں نیند بھی بہت پُرسکون آنے لگی ہے۔

اُس شخص نے کارڈ کو اپنی جیب میں رکھ لیا اور جاتے ہوئے کہا کہ میں آپ کی نصیحت پر ضرور عمل کروں گا۔

چند دنوں کے بعد وہ شخص مجھ سے ملنے آیا۔ اُس نے بتایا کہ میں پھر پہلے ہی کی طرح کام کرنے لگا ہوں۔ میرا کھویا ہوا اعتماد لوٹ آیا ہے۔

جب وہ اپنی ملازمت سے ریٹائر ہوا تو اُس نے ایک فیکٹری کھول لی۔ کافی عرصے کے بعد میری اُس سے ملاقات ہوئی۔ جب میں نے اُس سے پوچھا کہ تم کیسے ہو؟ اور یہ سب کچھ تُم نے کیسے کیا؟ تو اُس نے جیب سے کئی سال پہلے کا لکھا ہوا وہی کارڈ نکالا اور مجھے دکھاتے ہوئے کہنے لگا۔

''یہی میری کامیابی کا راز ہے۔ میں اِس کارڈ کی کئی کاپیاں بنوا کر اپنے دوستوں میں بھی تقسیم کر چکا ہوں۔ وہ سب بھی کامیاب زندگی گزار رہے ہیں۔''

آپ نے دیکھا کہ یہ صاحب کس قدر مثبت ہو چکے تھے بلکہ دوسروں کی سوچ

کو بھی مثبت بنا رہے تھے۔

جیسا کہ میں نے اس باب کے شروع میں بتایا تھا۔ مثبت سوچ رکھنے والا آدمی کسی قسم کی صورت حال میں بھی خوفزدہ نہیں ہوتا اور کوئی بھی مسئلہ ہو وہ گھبراتا نہیں۔ کیونکہ وہ حالات کو قابو میں کرنا، درست فیصلے کرنا اور مسائل کو حل کرنا جانتا ہے۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ صرف مسائل کو حل کرنے سے ہی زندگی کی گاڑی آگے چلتی ہے اور بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

میرا ایک پرانا دوست ہے ''جارج''۔ وہ پائپ بنانے والی ایک فیکٹری کا مالک ہے۔ اُس کا کہنا ہے کہ جب ہمیں زمین کھود کر پائپ بچھانا ہوتا ہے اور راستے میں کوئی پتھریلی چٹان آ جاتی ہے تو ہم بڑے تحمل سے اپنا کام جاری رکھتے ہیں اور آخر ایک دن وہ چٹان ٹوٹ جاتی ہے۔

مسائل کو حل کرنے کی ترکیب بھی یہی ہے۔ اِنہیں تحمل کے ساتھ آہستہ آہستہ ختم کرتے چلے جایئے۔ یہاں تک کہ مسائل کا وجود ہی مٹ جائے۔ صرف جارج کی طرح مثبت سوچ رکھنے والے لوگ ہی ایسا کر سکتے ہیں۔ مثبت سوچ رکھنے والا آدمی مسائل کو خود حل کرتا ہے کیونکہ مثبت سوچ اُس میں عزم اور حوصلہ پیدا کرتی ہے اور یہ عزم اور حوصلہ اُسے کامیابی تک لے جاتا ہے۔

اس کے برعکس منفی سوچ رکھنے والے لوگ خطرناک ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ دوسروں میں بھی منفی سوچ کے جراثیم پھیلاتے ہیں۔ وہ ہر چیز کے بارے میں منفی خیالات کا اظہار کرتے ہیں۔ اور اپنی طرح دوسروں کا حوصلہ بھی پست کرتے ہیں۔

نفسیات کا ایک بنیادی اصول ہے۔ ''یعنی جیسے آپ کے خیالات ہوں گے ماحول سے آپ ویسے ہی نتائج اخذ کریں گے۔ مثبت سوچنے والے کو آس پاس مثبت چیزیں دکھائی دیں گی اور منفی سوچنے والے کو اپنے اردگرد منفی چیزیں دکھائی

دیں گی۔

(اردو زبان کے شاعر ناصر کاظمی کا یہ شعر اِسی صورت حال کی عکاسی کرتا ہے

دل تو میرا اداس ہے ناصؔر
شہر کیوں سائیں سائیں کرتا ہے

جو چیز آپ کے اندر ہو گی۔ وہیں آپ کو باہر بھی دکھائی دے گی۔
وقار عزیز)

ایک کہاوت ہے کہ پرندہ اپنے ہی جھنڈ میں خوش رہتا ہے۔ کبوتر کبوتر کے ساتھ خوش رہتا ہے اور باز باز ہی کے ساتھ اُڑنا پسند کرتا ہے۔

اسی طرح منفی سوچ رکھنے والے، منفی صورتِ حال پیدا کرتے ہیں اور اُنہیں منفی نتائج ہی حاصل ہوتے ہیں۔ دوسری طرف مثبت سوچ رکھنے والوں کے پاس یقین، اعتماد، محنت اور دیانت داری کی طاقت ہوتی ہے۔ اُن کی سرگرمیاں مثبت ہوتی ہیں۔ اور اِن مثبت سرگرمیوں سے مثبت نتائج ہی برآمد ہوتے ہیں۔

باب: 3 کی اہم ترین باتیں

۱۔ جب آپ اِس حقیقت کے قائل ہو جائیں گے کہ دنیا میں ہر مسئلے کا حل موجود ہے تو پھر آپ کبھی خوفزدہ نہیں ہوں گے۔

۲۔ ہماری زندگی میں مسائل نہ ہوں تو ہم کبھی ترقی نہ کر سکیں۔ مسائل ہماری زندگی کو رواں دواں اور متحرک رکھتے ہیں۔ یہ ہماری ذہنی تربیت کرتے ہیں۔ اس لئے مسائل سے کبھی نہیں گھبرانا چاہیے۔

۳۔ ایمان، یقین، اعتماد اور کوشش سے انسان بڑے بڑے مسئلوں پر قابو حاصل کر سکتا ہے۔

۴۔ اپنے کاموں میں کوشش کے ساتھ ساتھ خُدا سے بھی مدد لیا کریں۔ خُدا سے دعا کیا کریں کہ اے اللہ تُو نے چوروں اور بدمعاشوں کو اچھا انسان بنا دیا ہے۔ کیا تو مجھ جیسے شکست خوردہ اور بے سہارا انسان کو سہارا نہیں دے سکتا۔ تُو یقیناً میری ہر طرح سے مدد کر سکتا ہے۔ میری سب پریشانیاں دور کر اور مجھے کامیاب کر۔ اپنے فضل و کرم سے میری دعا قبول فرما۔

۵۔ دعا بار بار کیا کریں۔ دعا سے آپ کا اعتماد اور یقین بڑھتا ہے۔ خُدا سے دعا کرنے کے بعد آپ خود محسوس کریں گے کہ اس سے کس قدر طاقت ور نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

باب: 4

خود کو بدلیں ہر چیز بدل جائے گی

میں اگرچہ گاؤں میں رہتا ہوں لیکن میری سوچ ہمیشہ سے مثبت ہے۔ دیہاتی لڑکے نے شرم سے سر جھکاتے ہوئے مجھ سے کہا۔ کیا میں آپ کے ساتھ چند قدم چل سکتا ہوں۔

اُس نے بتایا کہ وہ کئی سال سے زندگی میں آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کے موضوع پر کتابیں پڑھ رہا ہے۔ میں نے آپ کی کتابیں بھی پڑھی ہیں جو آدمی کے خیالات کو مثبت بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ اُس نے بتایا کہ مجھے آپ کی پہلی کتاب میری ماں نے تحفے میں دی تھی۔ اُس وقت میں ایک بچہ تھا۔ لیکن اب میں بڑا ہو چکا ہوں اور اپنی منزل پر پہنچنے کی کوشش کر رہا ہوں۔

''تم کیا بننا چاہتے ہو؟'' میں نے اُس سے پوچھا۔

میں چاہتا ہوں کہ وکیل بنوں اور ہو سکتا ہے کہ بعد میں میں سیاست کے میدان میں آ جاؤں لیکن مجھے یہ سب کچھ ایک خواب سا لگتا ہے۔ کیونکہ ہم بہت غریب ہیں۔ وکیل بننے کے لئے پہلے کالج میں داخل ہونا پڑتا ہے اور پھر وکالت کا کورس کرنا پڑتا ہے۔ لیکن میرے خاندان کے سب لوگ کھیتوں پر کام کرتے ہیں اور آج تک کوئی کالج نہیں گیا۔

اُس لڑکے کے ساتھ میری یہ بات چیت اُس وقت ہوئی جب میں ایک ہوٹل میں تقریر کرنے کے بعد واپس جا رہا تھا۔

اُس لڑکے نے مجھے بتایا کہ اُس کی عمر تیرہ سال ہے۔ اُس نے اخبار میں

میری تقریر کے بارے میں ایک اشتہار دیکھا تھا۔ اور اس اشتہار کو دیکھ کر ہی وہ ہوٹل میں میری تقریر سننے آیا تھا۔ پھر اُس نے مجھ سے پوچھا۔ ''کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ میرا وکیل اور سیاست دان بننے کا خواب پورا ہو گا یا نہیں؟ آپ مجھے کوئی اچھا سا مشورہ بھی دیں تا کہ میں اپنی منزل پر پہنچ سکوں۔''

لڑکے کا گفتگو کا انداز اچھا اور متاثر کرنے والا تھا۔ وہ غریب تھا، گاؤں میں رہتا تھا اور وکیل بننے کا خواہش مند تھا۔

میں نے اُس سے کہا۔ بچے تمہارے اندر وکیل بننے کی شدید خواہش ہے۔ اس لئے تم ضرور وکیل بننے میں کامیاب ہو جاؤ گے۔ کسی کام کی شدید خواہش اور سچی لگن ایک قیمتی چیز ہے جو آدمی کو ضرور منزل تک لے جاتی ہے۔ تم نے بس کا کرایہ خرچ کیا اور یہاں تک پہنچے۔ یہ تمہاری اسی شدید خواہش کی وجہ سے ہوا۔ تم ذہین ہو۔ یہ تمہارے چہرے سے ظاہر ہوتا ہے۔ تمہاری سوچ بھی بے حد مثبت ہے۔ اس لئے تم خُدا پر یقین رکھو اور اپنے ذہن سے ہر قسم کے شک کو نکال دو۔ تمہاری خواہش ضرور پوری ہو گی۔

میں نے ایک کارڈ نکالا اور اُس پر یہ الفاظ لکھے۔

''میں سب کچھ کر سکتا ہوں کیونکہ خُدا نے مجھے اس کی طاقت دی ہے۔''

میں نے اُس سے پوچھا۔ کیا تمہیں خُدا پر یقین ہے؟

اُس نے کہا۔ ہاں! مجھے خُدا پر پورا یقین ہے۔

میں نے کہا تو پھر ٹھیک ہے۔ خُدا بھروسہ رکھنے والوں کی ہمیشہ مدد کرتا ہے۔ تم پکا ارادہ کر لو۔ تم اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہو گے اور اپنی منزل پر ضرور پہنچو گے۔

میں نے کارڈ پر جو الفاظ لکھ کر اُسے دیئے تھے اُن کی طرف اشارہ کرتے

ہوئے میں نے اُس سے کہا۔ اِن کو پڑھتے رہنا۔ یہ تمہاری مدد کریں گے۔

ایک دفعہ اٹلانٹا کے ہوائی اڈے پر مجھے ایک پرانا دوست مل گیا۔ ہم لاؤنج میں بیٹھ کر پرانی یادیں تازہ کرنے لگے۔ میرا یہ دوست ایک ادارے میں بزنس ایگزیکٹو تھا۔ اُس نے مجھ سے پوچھا کہ مثبت سوچ سے لوگ کیسے کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ میں نے سنا ہے کہ تم لوگوں کو کارڈ پر کچھ الفاظ لکھ کر دیتے ہو جن کی مدد سے وہ اپنی سوچ کو مثبت بنا کر کامیابی حاصل کرتے ہیں۔

میں نے اپنے دوست سے کہا کہ جب کوئی شخص کسی کام کو اچھی طرح کرنے میں ناکام ہو جائے تو اُسے کام نہیں بدلنا چاہیے بلکہ اپنے آپ میں تبدیلی لانی چاہیے۔ لیکن جب کوئی شخص کئی بار مثبت کوششیں کرنے کے باوجود کسی کام کو اچھی طرح کرنے میں ناکام ہو جائے تو پھر اُس کو اپنا کام تبدیل کر دینا چاہیے۔

جو شخص اپنے آپ کو تبدیل کر لے، وہ ہر چیز کو تبدیل کر سکتا ہے کیونکہ ذہنی تبدیلی کے ساتھ آدمی کا سب کچھ بدل جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اُس کے حالات بھی بدل جاتے ہیں۔

ایک مرتبہ ایک نوجوان سیلزمین نے مجھ سے کہا ''میں کیا کروں، میں مثبت سوچ پیدا کرنا چاہتا ہوں لیکن مجھے کامیابی نہیں ہوتی۔''

میں نے اُس سے کہا کہ تم اپنی ملازمت جاری رکھو۔ مثبت سوچ پیدا کرنے کے ابھی بہت موقعے آئیں گے۔ تم اپنے ذہن سے یہ منفی خیال نکال دو کہ تم بے وقوف اور نکمے ہو۔ تم اپنی تمام کمزوریوں کا جائزہ لو۔ اُنہیں اپنے سامنے رکھو اور ایک ایک کر کے اپنی کمزوریوں کو اپنی طاقت میں بدل دو۔ اِس طرح تم میں مثبت سوچ پیدا ہو گی اور تمہاری شخصیت بالکل بدل جائے گی۔

یہ نوجوان دراصل بے یقینی کا شکار تھا۔ میں نے صرف اتنا کیا کہ اُس میں

یقین کی طاقت کو بیدار کر دیا۔ اُس کو بتا دیا کہ وہ بہت کچھ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

جاتے جاتے اُس سیلز مین نے مجھ سے پوچھا کہ میرا باس مجھ سے کیسے متاثر ہو سکتا ہے؟ میں نے کہا کہ جب تم اپنے آپ کو تبدیل کر لو گے تو تمہارا باس بھی تم سے متاثر ہونے لگے گا۔

ماہر نفسیات ولیم جیمز کا کہنا ہے کہ جب کوئی شخص مثبت سوچ اپنا لیتا ہے تو اُس کی ذات میں موجود تمام مثبت قوتیں حرکت میں آ جاتی ہیں اور اُس کے منفی خیالات کو باہر دھکیل دیتی ہیں۔ جو لوگ مثبت ہونے کا پکا ارادہ کر لیتے ہیں اُن میں ضرور مثبت سوچ پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

مشہور ماہر نفسیات جیمز ایم بیری کا کہنا ہے کہ یہ ایک اہم ترین سوال ہے کہ لوگ کسی کام کو کرنے میں آخر ناکام کیوں رہتے ہیں؟ اس سوال کا جواب یہ ہے کہ ناکام رہنے والے لوگ دراصل کامیابی حاصل کرنے کے لئے اپنی پوری کوشش نہیں کرتے۔ وہ اپنے اندر ہمت، عزم، ارادے اور حوصلے کو بیدار نہیں کرتے۔ اُن کے دماغ میں پہلے ہی سے اِس خیال نے پنجے گاڑھ رکھے ہوتے ہیں کہ وہ یہ کام نہیں کر سکتے۔ اس لئے وہ ناکام رہتے ہیں۔

میں نے کامیابی حاصل کرنے والے بہت سے لوگوں کا گہرا مطالعہ کیا ہے اور بڑی گہرائی میں جا کر اُن کا جائزہ لیا ہے اور اُن کے بارے میں معلومات حاصل کی ہیں۔

میں نے اِن تمام لوگوں میں ایک بات مشترک پائی ہے یعنی یہ خوبی اِن سب میں موجود تھی۔ یہ سب لوگ ارادے اور یقین کے معاملے میں بہت پکے تھے۔ اُنہیں اچھی طرح معلوم تھا کہ اُنہوں نے کیا کرنا ہے۔ وہ اپنی منزل کو سامنے رکھ کر

کام شروع کرتے تھے۔ اس طرح اُن کی ساری قوتیں اور ساری توجہ کامیابی حاصل کرنے پر مرکوز رہتی تھی اور اُن کے راستے میں آنے والی تمام رکاوٹیں دور ہو جاتی تھیں۔

اِن لوگوں میں سب سے اہم بات یہ تھی کہ وہ یقینِ کامل رکھتے تھے اور اُن کی سوچ مثبت تھی۔ اُن کا دماغ ہر قسم کے شک و شبے سے پاک تھا اور اُنہیں مکمل یقین تھا کہ وہ ضرور کامیابی حاصل کریں گے۔

آرتھر ریبلوف امریکہ میں پراپرٹی کا کاروبار کرنے والا ایک بہت ہی مشہور شخص ہے۔ پورے امریکہ میں بے شمار بڑے بڑے سٹور، عمارات اور پلازے اُس کی ملکیت ہیں اور اِن بڑی بڑی عمارتوں پر ریبلوف کا نام لکھا ہوا ہے۔

آرتھر ایک انتہائی غریب خاندان میں پیدا ہوا۔ شروع میں اُس نے اخبار بیچنے کا کام کیا۔ پھر جوتے پالش کئے۔ پھر ایک بحری جہاز پر ملاح کا کام کیا۔

یہ معمولی کام کرتے ہوئے بھی آرتھر ریبلوف بڑے بڑے خواب دیکھتا رہا اور اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ دینے کے لئے مسلسل جدوجہد کرتا رہا۔ وہ ذہین تو تھا ہی اُس کی سوچ بھی انتہائی مثبت تھی۔ اسی مثبت سوچ نے اُسے بلند ترین مقام پر پہنچایا۔

شکاگو کے ایک اور بہت ہی کامیاب شخص کلیمنٹ سٹون کے بھی اِسی قسم کے خیالات تھے۔ وہ بچپن میں اخبار بیچا کرتا تھا لیکن آج کروڑوں ڈالر کی جائیداد کا مالک ہے۔ کلیمنٹ نے ایک میگزین میں مضمون لکھا تھا جس میں اُس نے اِس بات پر زور دیا تھا کہ صرف یہ تہیہ کر لینا کہ میں فلاں کام کر سکتا ہوں، انسان کو کامیابی کی بلندیوں پر لے جا سکتا ہے۔

اُس نے مزید لکھا کہ زیادہ تر لوگ صرف اپنی منفی سوچ کی وجہ سے کامیابی

حاصل نہیں کر سکتے۔ اگر یہ لوگ منفی خیالات سے نجات حاصل کر کے اپنے اندر یہ اعتماد اور یقین پیدا کر لیں کہ وہ فلاں کام کر سکتے ہیں تو اُنہیں ہر صورت میں کامیابی حاصل ہو گی کیونکہ یہ ایک آفاقی سچائی ہے کہ صحیح سوچ سے صحیح عمل پیدا ہوتا ہے۔ جو لوگ اچھی نیت، نیک ارادے اور صحیح خیالات رکھتے ہیں اور بھرپور اعتماد اور یقین کے ساتھ مسلسل کوشش کرتے ہیں خُدا اُن کے لئے ایسے حالات پیدا کر دیتا ہے جو اُنہیں کامیابی کی منزل تک لے جاتے ہیں۔

مثبت سوچ رکھنے والے لوگ کامیابی کے راستے میں آنے والی ہر مشکل کو شکست دیتے ہیں۔ اُنہیں چاہیے کہ وہ اپنے مقاصد کے حصول کے لئے مسلسل کوشش کریں، باقاعدہ منصوبہ بندی کریں اور اُن کی فیلڈ یعنی شعبے کے بارے میں جو کتابیں اور لٹریچر موجود ہے اُس کا مطالعہ کریں۔ اس طرح یہ تمام باتیں اُن کے لاشعور میں اتر جائیں گی اور مقاصد کے حصول کی منزل خودبخود اُن کے قریب آنے لگے گی۔

میں نے ایک مرتبہ اپنے دوست جان کے فارم پر چند دن اُس کے ساتھ گزارے۔ یہ فارم تقریباً ساڑھے چار ہزار ایکڑ کے وسیع رقبے پر پھیلا ہوا تھا۔ اِس فارم کے علاوہ بھی جان کی کئی جائیدادیں تھیں۔ ہانگ کانگ میں اُس کا ایک بہت بڑا پلازہ تھا۔

جان کوئی خاندانی رئیس نہیں تھا۔ وہ ایک غریب خاندان میں پیدا ہوا تھا۔ اُس کے باپ کے پاس صرف بیس ایکڑ زمین تھی اور وہ زمین بھی پتھریلے علاقے میں تھی۔ جان پیدل سکول جاتا جہاں غربت کی وجہ سے اکثر اوقات اُسے شرمندگی کا سامنا بھی کرنا پڑتا تھا۔ لیکن اب دنیا کے بڑے بڑے لوگوں سے جان کے ذاتی تعلقات ہیں۔

جان کا کہنا ہے کہ جب وہ اپنے ذاتی ہوائی جہاز میں اپنے ذاتی ایئرپورٹ سے اُڑتا ہے تو اکثر اُسے وہ بیس ایکڑ پتھریلی زمین دکھائی دیتی ہے جہاں اُس نے اپنا بچپن گزارا تھا اور جہاں اُس کا باپ غربت کے عالم میں اپنے ہاتھوں سے مٹی کھود کر اناج پیدا کرنے کی کوشش کیا کرتا تھا۔

انتہائی غربت کے اِس ماحول میں جان نے کامیابی کیسے حاصل کی۔ یہ وہ معجزہ ہے جس پر یقین نہیں آتا۔

اپنی کامیابی کے بارے میں جان کا کہنا ہے کہ اِس کامیابی میں سب سے پہلی چیز میری شدید خواہش تھی اور دوسری چیز میرا عزم، ارادہ اور یہ یقینِ کامل تھا کہ میں کامیابی ضرور حاصل کروں گا۔ جان کا کہنا ہے کہ میں ہمیشہ لوگوں سے خوشگوار تعلقات رکھتا ہوں۔ دوست مجھ سے محبت کرتے ہیں۔ میرے ملازم میری دولت مندی کی وجہ سے نہیں میرے اچھے سلوک کی وجہ سے میرا احترام کرتے ہیں۔ میں بھی اُن کو ملازم نہیں بلکہ اپنا دوست ہی تصور کرتا ہوں۔

جان نے مزید بتایا کہ میں نے کبھی تحمل مزاجی کا دامن نہیں چھوڑا اور اپنی سوچ کو ہمیشہ مثبت رکھا ہے۔ میری تحمل مزاجی اور مثبت سوچ ہی میری کامیابی کا راز ہے۔

کسی شخص کو اگر اپنی ذاتی زندگی میں کسی مقصد کو حاصل کرنا ہو تو اُس کے اندر اِس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے زبردست تحریک اور شدید خواہش ہونی چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ اُسے کامیابی کا پختہ یقین ہونا چاہیے۔ اسی کا نام مثبت سوچ ہے۔

ابراہم سپیکٹر میرا دوست بھی ہے اور مشہور مقرر اور ماہرِ نفسیات بھی۔ اُس نے مجھے بتایا کہ وہ ایک غریب گھرانے میں پیدا ہوا تھا لیکن اُس نے کبھی بھی غربت کو

تسلیم نہیں کیا۔ اُس نے کہا ''میں نہیں چاہتا تھا کہ غریب رہوں۔ میں نے پکا ارادہ کر لیا کہ میں غربت کو ہر قیمت پر شکست دوں گا اور پھر میں نے مثبت سوچ سے جدوجہد کرتے ہوئے غربت کو واقعی شکست دی۔''

امریکہ کا صدر ابراہم لنکن بھی غریب خاندان میں پیدا ہوا تھا۔ ایک روز ابراہم لنکن کی ماں نے اُس سے کہا کہ امریکی غربت سے نفرت کرتے ہیں۔ اس لئے تمہیں غربت سے نجات حاصل کرنا ہوگی۔ ماں کی اِس بات نے ابراہم لنکن پر گہرا اثر کیا اور اُس کے اندر غربت سے نجات حاصل کرنے کی ایک زبردست تحریک پیدا کی۔

ابراہم لنکن، محنتی، جفاکش اور مثبت سوچ رکھنے والا شخص تھا۔ ماں کے الفاظ نے اُس کے اندر ایک نئی توانائی پیدا کر دی تھی جس نے اُسے مزید متحرک کیا۔ وہ پختہ یقین کے ساتھ مسلسل کام کرتا رہا اور ایک دن امریکہ کا صدر بن گیا۔ مثبت سوچ، مسلسل محنت اور قوتِ یقین وہ صلاحیتیں ہیں جن کی مدد سے مشکل کام کیا جا سکتا ہے۔

اولمپک چیمپئن جیسی اوونز (Jesse Owens) کا نام بھی اُن عظیم لوگوں میں شامل ہے جنہوں نے مثبت سوچ کی مدد سے ناقابلِ فراموش کارنامے سرانجام دیئے۔

اگرچہ جیسی انکساری سے کام لیتے ہوئے اپنے کارناموں کو بہت بڑے کارنامے نہیں سمجھتا لیکن امریکہ میں کھیلوں کے مبصرین اور ماہرین اِس بات پر متفق ہیں کہ امریکی تاریخ میں جیسی سے بڑا کوئی اتھلیٹ نہیں ہے۔

ایک دفعہ ایک عشائیے میں میری جیسی (Jesse) سے ملاقات اور گفتگو ہوئی۔

جیسی نے بتایا کہ وہ ایک انتہائی غریب سیاہ فام گھرانے میں پیدا ہوا۔ سیاہ فام ہونے کی وجہ سے کوئی اِن کی عزت نہیں کرتا تھا۔ غربت کی وجہ سے ہمیں روٹی ملنا بھی مشکل تھا۔ جیسی کا کہنا تھا کہ گو ہم غریب تھے لیکن ہماری روحیں امیر تھیں۔

جیسی نے بتایا کہ جب میں پیدا ہوا تو عام بچوں کے مقابلے میں میرا وزن بہت کم تھا۔ میری ماں اکثر مجھے کہتی کہ میرا بیٹا بہت بڑا آدمی بنے گا۔ لیکن میں کیسے بڑا آدمی بنوں گا؟ یہ بات میری سمجھ میں کبھی نہیں آئی تھی۔ ہم لوگ غریب تھے۔ کوئی ہماری عزت نہیں کرتا تھا۔ زندگی میں آگے بڑھنے کے لئے ہمارے پاس کوئی سہارا نہیں تھا۔ تو پھر میں کیسے بڑا آدمی بن سکتا ہوں؟ یہ وہ سوال تھا جو میں اپنی ماں سے پوچھتا۔ میری ماں جواب دیتی۔ خُدا پر بھروسہ رکھو۔ وہ ضرور تمہیں راہ دکھائے گا اور تمہاری مدد کرے گا۔''

ہمارے سکول میں صبح کے وقت میدان میں بچوں کی اسمبلی ہوتی تھی۔ ایک روز اُس زمانے کے ایک بڑے اتھلیٹ چارلی پیڈوک نے بچوں سے خطاب کیا۔ یہ مشہور کھلاڑی سکولوں میں جا کر بچوں سے خطاب کیا کرتا تھا اور اپنے کارنامے بیان کرتا تھا تا کہ بچوں میں کھلاڑی اور اتھلیٹ بننے کا شوق اور جذبہ پیدا ہو۔

جب چارلی ہمارے سکول میں اسمبلی کے دوران تقریر کر رہا تھا تو میں اگلی صف میں موجود تھا اور اُس کی باتوں کو بڑے غور سے سن رہا تھا۔ چارلی نے بچوں سے کہا ''بچوں کیا تمہیں پتہ ہے کہ تم میں کتنی طاقت ہے؟ نہیں تمہیں نہیں پتہ کہ تم کتنے طاقت ور ہو۔ میں تمہیں بتاتا ہوں کہ تم کتنے طاقت ور ہو۔ تم میں خُدا نے اپنی روح پھونکی ہے۔ تم اِس دنیا میں بہت بڑے بڑے کام کر سکتے ہو۔ بس تمہارے ارادے نیک اور پختہ ہونے چاہئیں۔ تم جو چاہو کر سکتے ہو کیونکہ خُدا خود تمہارا مددگار ہے۔''

جیسی نے مجھے بتایا کہ چارلی کے اِن الفاظ نے مجھ پر گہرا اثر کیا۔ میرے جسم میں بجلی کی ایک لہر دوڑ گئی اور میں نے اُسی وقت یہ فیصلہ کر لیا کہ مجھے زندگی میں کیا بننا ہے۔ چارلی سے ہاتھ ملانے کے بعد میں دوڑتا ہوا اپنے کوچ کے پاس گیا اور اُس سے کہا کہ میرا خواب ہے کہ میں بھی چارلی کی طرح بہت بڑا اتھلیٹ بنوں۔ ہمارا کوچ بہت ہی سمجھ دار تھا۔ اُس نے مجھے تھپکی دی اور کہا ''ہاں میں تمہاری آنکھوں میں اِس خواب کو دیکھ رہا ہوں۔ لیکن اِس خواب کی تعبیر پانے کے لئے تمہیں بہت محنت کرنا ہو گی۔ مجھے پکا یقین ہے کہ تم ضرور کامیاب رہو گے۔'' چار باتوں کی طرف خاص توجہ دو۔ یعنی ارادے، توجہ، ڈسپلن اور اپنے روّیے کو بہتر بنانے کی طرف۔

جیسی (Jesse) کا کہنا ہے کہ میں نے اِس مشورے پر عمل کیا اور ہمیشہ محنت کرتا رہا۔

چند سال بعد اولمپک کھیلوں میں جیسی (Jesse) نے سونے کے چار تمغے جیتے اور دوڑ کے دو سابقہ ریکارڈ توڑے۔ پورے امریکہ میں جیسی کی شہرت پھیل گئی اور اِس طرح بچپن میں اُس نے جو خواب دیکھا تھا اُس کی تعبیر اُسے مل گئی۔

جیسی کی اِس کہانی میں ہیں وہ دس (10) اصول نظر آتے ہیں جن پر عمل کر کے ہر آدمی کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

۱۔ یہ واضح طور پر طے کریں کہ آپ نے کیا حاصل کرنا ہے۔ یعنی آپ کی منزل کیا ہے۔

۲۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ خُدا آپ کی مدد کر رہا ہے۔

۳۔ جب آپ کے ذہن میں کوئی منفی خیال آئے تو اِس منفی خیال کو فوراً مثبت خیال کی مدد سے دماغ سے باہر نکال دیں۔

۴۔ اپنے ذہن میں یہ یقین پیدا کریں کہ آپ ہر مشکل کو دُور کر سکتے ہیں۔

۵۔ اپنے ذہن سے ہر قسم کے احساسِ کمتری کو نکال کر اپنے یقین کو مضبوط بنائیں۔

۶۔ اپنے آپ پر اعتماد اور یقین رکھیں۔

۷۔ دوسروں کے ساتھ ہمیشہ دوستانہ سلوک کریں۔

۸۔ ہمیشہ کچھ نہ کچھ ضرور پڑھتے یا سیکھتے رہیں۔

۹۔ مضبوط ارادے، توجہ، ڈسپلن اور اپنے روّیے کو بہتر بنانے کا سلسلہ ہمیشہ جاری رکھیں۔

۱۰۔ یہ بات اپنے ذہن میں اچھی طرح بٹھا لیں کہ آپ مشکل سے مشکل کام بھی کر سکتے ہیں۔

باب: 4 کی اہم ترین باتیں

۱۔ کسی کام کی شدید خواہش اور سچی لگن ایک قیمتی چیز ہے جو آدمی کو ضرور منزل تک پہنچاتی ہے۔

۲۔ جو شخص اپنے آپ کو تبدیل کر لے، وہ ہر چیز کو تبدیل کر سکتا ہے کیونکہ ذہنی تبدیلی کے ساتھ آدمی کا سب کچھ بدل جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اُس کے حالات بھی بدل جاتے ہیں۔

۳۔ لوگ کسی کام کو کرنے میں اس لئے ناکام ہوتے ہیں کہ اُن کے دماغ میں پہلے ہی سے اِس خیال نے پنجے گاڑھ رکھے ہوتے ہیں کہ وہ یہ کام نہیں کر سکتے۔

۴۔ جب کوئی شخص مثبت سوچ اپنا لیتا ہے تو اُس کی ذات میں موجود تمام مثبت قوتیں حرکت میں آ جاتی ہیں اور ناکامی کے منفی خیالات کو باہر دھکیل دیتی ہیں۔

۵۔ کامیابی کا یقین کامیابی دلاتا ہے۔ صرف یہ تہیہ کر لینا کہ میں فلاں کام کر سکتا ہوں، کامیابی کی سب سے بڑی ضمانت ہے۔

باب: 5

چاند کی طرف بڑھو۔ ستاروں کو ضرور چھو لو گے

چاند کی طرف پرواز کرو۔ اگر تم چاند تک نہ پہنچ سکے تو ستاروں کو تو ضرور چھو لو گے۔ یہ لیس براؤن کے الفاظ ہیں جو ایک ذہین سیاست دان اور بہت اچھا مقرر تھا۔ اُس کے الفاظ کا مفہوم یہ ہے کہ آدمی کی منزل بلند ترین ہونی چاہیے تاکہ اُس کی زندگی کا سفر بلندی کی طرف ہو۔

اگر کبھی آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کی کارکردگی اچھی ثابت نہیں ہو رہی۔ تو پھر اِس بات کا جائزہ لیں کہ آپ کے کام کرنے میں کہاں خرابی ہے۔ اِس خرابی کو دور کر کے آپ اپنی کارکردگی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ ایک کام کرنا چاہتے ہیں تو آپ کے اندر اِس کام کو کرنے کا پکا ارادہ ہونا چاہیے۔ اُس کام کے بارے میں آپ کے خیالات مثبت ہونے چاہئیں۔ خیالات انسان کی کارکردگی پر بہت گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ خیالات میں بہت طاقت ہوتی ہے۔

(اگر ہم خوشی کے خیالات رکھتے ہیں تو ہم خوش رہیں گے۔ اگر پریشانی کے خیالات پر توجہ دیں گے تو پریشان اور غمگین رہیں گے۔ خوف کے خیالات پر توجہ دیں گے تو خوف زدہ رہیں گے۔ اگر بیماری کا سوچیں گے تو بیمار ہو جائیں گے اور اگر ناکامی کے خیالات کے لئے اپنے ذہن کا دروازہ کھلا رکھیں گے تو ناکام رہیں گے۔ ہمارے خیالات ہماری جسمانی قوتوں کو ناقابلِ یقین حد تک بڑھا سکتے ہیں اور اُنہیں کم بھی کر سکتے ہیں۔ ہمارے خیالات میں بلا کی قوت ہے اور یہ بات علمِ نفسیات نے ثابت کر دی ہے۔........ وقار عزیز)

اس لئے ضروری ہے کہ ہم سب سے پہلے منفی خیالات سے نجات حاصل کرنے کی طرف توجہ دیں۔ منفی خیالات انسان پر ڈر اور خوف مسلط کر دیتے ہیں۔ جب کہ مثبت خیالات ڈر اور خوف پر قابو حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ہمارے ایک دوست پر منفی خیالات نے ایک عجیب وغریب خوف طاری کر دیا تھا۔ اُس نے اپنے کمرے سے باہر نکلنا چھوڑ دیا تھا۔ اُس کا خیال تھا کہ ہر طرف مچھر ہی مچھر ہیں۔ یہ مچھر اُسے ہلاک کر دیں گے۔

میں آپ کو ایک اور شخص کے بارے میں بتانا چاہتا ہوں۔ اُس نے اپنی زندگی میں کچھ کامیابیاں ضرور حاصل کی تھیں۔ لیکن اتفاق سے جس کمپنی میں وہ کام کرتا تھا وہ مالی مشکلات کا شکار ہوگئی اور کمپنی نے اپنے بہت سے ملازموں کو اُن کی نوکریوں سے نکال دیا۔ ملازمت سے نکالے جانے والوں میں یہ شخص بھی شامل تھا۔

اس شخص نے کسی اور جگہ معمولی درجے کی ملازمت تو کر لی لیکن اب اُس کے ذہن پر منفی خیالات بُری طرح مسلط ہو گئے۔ اُس کا رویہ روز بروز منفی ہونے لگا۔

یہ شخص مجھے ملنے اُس ہوٹل میں آیا جہاں میں ٹھہرا ہوا تھا۔ اُس نے میری کوئی کتاب پڑھی تھی اور اُسے امید تھی کہ میں اُس کی مدد کرسکوں گا۔

اُس نے مجھے بتایا کہ اُس کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ اُس کا ایک بیٹا کالج میں داخلہ لینا چاہتا ہے اور باقی بچے بھی کالج میں جانے والے ہیں۔ لیکن اپنے مالی بحران کی وجہ سے اُس کی سمجھ میں نہیں آ رہا کہ وہ کیا کرے۔

اُس نے مجھے یہ بھی بتایا کہ اُس کا ایک بھائی ہے جو ایک بڑی کمپنی میں اعلیٰ عہدے پر پہنچ گیا ہے۔ میں نے اُس سے پوچھا کہ کیا تم اپنے بھائی کی کامیابی اور ترقی کی وجہ سے تو پریشان نہیں۔ اُس نے کہا کہ نہیں ایسا نہیں بلکہ میں خود ایک

ناکام شخص ہوں۔

میں نے اُس سے پوچھا کہ کیا تم بہت زیادہ پیسے کمانا چاہتے ہو؟ اُس نے کہا کہ ہاں میں یہی چاہتا ہوں۔

میں نے اُس سے کہا کہ تم نے مجھے اپنی ناکامی کی بہت سی وجوہات بتائی ہیں۔ جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ تم خود کو ایک معقول آدمی نہیں سمجھتے۔ آخر تم اپنے آپ کو نکما کیوں سمجھتے ہو اور اپنے مقابلے میں اپنے بھائی کو کامیاب آدمی کیوں شمار کرتے ہو۔

میں نے اُسے سمجھایا کہ تمہیں اپنے بھائی پر فخر کرنا چاہیے اور اُسے اپنا بازو سمجھنا چاہیے۔ اِس طرح تم میں زیادہ اعتماد پیدا ہوگا۔ میں دراصل اِس نتیجے پر پہنچا تھا کہ یہ شخص اپنے بھائی کی ترقی کی وجہ سے اپنے آپ کو کمتر سمجھنے لگا ہے۔

اِس شخص نے اپنے دماغ میں اپنی ناکامی کا تصور بٹھا لیا تھا اور اُس کے بھائی کی کامیابی نے اُس کے اِن منفی خیالات کو مزید تقویت دی تھی۔ تاہم اُس شخص کے ذہن میں امید کی ایک کرن باقی تھی۔ اُس کا خیال تھا کہ اگر کوئی اُس کی مدد کرے تو وہ کامیاب ہوسکتا ہے۔

میں نے اِس شخص کو کچھ ہدایات دیں اور اُس سے کہا کہ پہلے مرحلے میں تمہیں اپنے بھائی کے متعلق اپنا رویہ تبدیل کرنا ہے اور بھائی سے حسد کو ختم کرنا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ تمہیں اپنے بھائی کی ملازمت اور اُس کی آمدنی کے ساتھ موازنہ ختم کرنا ہے۔

میرا مقصد یہ تھا کہ اِس آدمی کے دماغ سے منفی خیالات نکالے جائیں اور اُن کی جگہ مثبت خیالات ڈالے جائیں۔ میں نے ایک کاغذ پر اُس کی شخصیت، ذہانت، تجربے اور قابلیت کے بارے میں ساری تفصیل لکھی۔ اِس طرح میں نے

اُس کا حوصلہ بڑھایا۔ اور اُسے جو کچھ کرنا تھا وہ ایک کارڈ پر لکھ کر اُسے دیا۔

میں نے اُس میں یہ احساس پیدا کر دیا کہ وہ بہت کچھ ہے اور اُسے اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں کو پہچاننا چاہیے۔ اُسے روحانی طور پر اپنے آپ کو بیدار کرنا چاہیے۔ روحانی بیداری سے آدمی کی صلاحیتیں بھی بیدار ہو جاتی ہیں۔

اُس نے میری ہدایات اور مشوروں پر عمل کیا اور آہستہ آہستہ اُس کے اندر خوشگوار تبدیلی آنے لگی۔

سب سے پہلے اُس نے اپنے بھائی کے ساتھ تعلقات کو خوشگوار بنایا اور اُس کے ساتھ حسد کو اپنے دماغ سے نکالا۔ اِس سے اُس کی زندگی پر مثبت اثر پڑا۔ اُس نے بھائی کے ساتھ خلوص اور ہمدردی کے جذبات وابستہ کیے۔ ظاہر ہے کہ جہاں بھی خلوص، ہمدردی اور دیانتداری ہو وہاں نتائج بھی بہت ہی اچھے برآمد ہوتے ہیں۔

اِس شخص کا اصل مسئلہ تو اپنے بچوں کو کالج بھیجنا تھا۔ میں نے اُسے کہا کہ تم یہ تصور کروں کہ تمہارا بیٹا کالج میں داخل ہو گیا ہے، اُس کی فیسوں اور اخراجات کا بھی بندوبست ہو گیا ہے اور اب وہ اپنی تعلیم مکمل کر رہا ہے۔ اسی طرح ہر بچے کے بارے میں یہی تصور اپنے ذہن میں لاؤ اور اِسی طرح سوچو۔ تم دیکھو گے کہ وقت آنے پر تمہارا ہر بچہ کالج میں تعلیم حاصل کرے گا۔ کئی برسوں کے بعد وہ شخص مجھے دوبارہ ملا تو اُس نے بتایا کہ میرے تجویز کیے ہوئے طریقے اور اصولوں پر عمل کرنے سے واقعی ایک معجزہ رونما ہوا اور اُس کے تمام بچوں نے کالج میں تعلیم حاصل کر لی اور وہ معاشی مشکلات سے بھی نکل آیا۔

ایسا اِس لئے ہوا کہ میرے بتائے ہوئے مثبت اصولوں پر عمل کر کے اُس شخص نے اپنی سوچ کو مثبت بنا لیا۔ یقین اور اعتماد کی قوت نے اُس کی روح کو

بیدار کر دیا اور اِس طرح حالات اُس کے حق میں بہتر ہونے لگے۔

یہ ایک ایسا قانونِ فطرت ہے کہ جس نے بھی اِس پر عمل کیا وہ ضرور کامیاب ہوا۔ میں نے کئی لوگوں پر اِسے آزمایا اور وہ سب کامیاب رہے۔

اِس قانونِ فطرت کو مختصر ترین لفظوں میں یوں بیان کیا جا سکتا ہے۔ ''جب کوئی شخص اپنے خیالات کو مثبت بنا لے تو اُس کی تمام ضرورتیں پوری ہونے لگتی ہیں۔'' ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کا ایک روحانی پس منظر ہے۔ خُدا رزاق ہے اور اُس نے اپنی تمام مخلوق کو رزق دینے کا وعدہ کیا ہے۔ اس لئے جو بھی اُس پر ایمان، بھروسہ اور یقین رکھے گا۔ اُس کی ہر جائز ضرورت پوری ہو گی۔ لیکن اس کے لئے اُسے چاہیے کہ مسلسل کوشش کرتا رہے۔

ڈاکٹر سیموئیل جانسن کا کہنا ہے کہ جو آدمی مثبت سوچ رکھتا ہے وہ ایک ہزار پاؤنڈ میں بہترین زندگی گزار سکتا ہے۔ اس کے برعکس جو شخص منفی سوچ رکھتا ہے وہ کئی ہزار پاؤنڈ میں بھی پریشانی کی زندگی بسر کرتا ہے۔ کیونکہ منفی سوچ ذہن کو شک و شبہات اور زندگی کو تلخیوں اور مشکلات سے بھر دیتی ہے۔ لیکن جو لوگ مثبت سوچ رکھتے ہیں اُن میں ایمان و یقین کی ایسی قوت پیدا ہوتی ہے جو اُن کو مشکلات اور پریشانیوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اگر ہم اپنے ذہن میں مثبت سوچ پیدا کریں اور مثبت خیالات کو فروغ دیں تو اِس کے بہت ہی خوشگوار نتائج برآمد ہوں گے۔

ہر صبح اپنے کام کاج پر روانہ ہونے سے پہلے ذہن میں یہ تصور کریں کہ آج کا دن بہت اچھا گزرے گا۔ حالات میرے حق میں رہیں گے اور میرے لئے ترقی اور آگے بڑھنے کے نئے راستے کھلیں گے۔ ایسے سوچنے سے آپ کے ذہن میں ایمان اور یقین کی برقی رَو ابھرے گی اور یہ طاقت ور کرنٹ آپ کے پورے جسم میں پھیل جائے گا۔ آپ میں روحانی طاقت پیدا ہوگی۔ آپ کی شخصیت خود اعتمادی

سے بھر جائے گی۔ خُدا کی رحمت کی بارش آپ پر برسے گی اور پھر آپ کے لئے
سب کچھ بہتر ہوتا چلا جائے گا۔

چارلز فلمر کا کہنا ہے کہ الفاظ میں بہت طاقت ہوتی ہے۔ مثبت الفاظ ذہن کو
طاقت ور بناتے ہیں لیکن منفی الفاظ اس سے الٹ کام کرتے ہیں۔ منفی الفاظ ذہن
اور شخصیت کو کمزور بنا دیتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کے ذہن میں یہ صلاحیت رکھی ہے کہ اُس میں ہر وقت
نئے نئے آئیڈیاز تخلیق ہوتے رہتے ہیں۔ اگر آپ کا ذہن مثبت ہو گا تو اِس میں
پیدا ہونے والے آئیڈیاز بھی مثبت ہوں گے۔ لیکن اگر آپ کا ذہن منفی ہے تو پھر
اِس میں مایوسی، ناکامی، تباہی، بربادی اور شکست ہی کے خیالات گردش کرتے رہیں
گے۔

اس لئے اپنا یہ دستور بنا لیں گے کہ کبھی بھی مایوسی یا شکست کی باتیں نہ
کریں۔ ایسی منفی گفتگو انسانی ذہن کے لئے بہت ہی خطرناک ہوتی ہے۔ اِس کے
برعکس فتح، کامیابی اور کامرانی کے واقعات کو یاد کریں اور اِن خوشگوار واقعات کو
دہرائیں تاکہ آپ کے ذہن میں مثبت خیالات پیدا ہوں۔

جب آپ کہتے ہیں کہ میں غریب ہوں تو غربت کا یہ ذکر آپ کے منفی ذہن
کی عکاسی کرتا ہے۔ اِس کا مطلب ہے کہ آپ نے غربت کو قبول کر لیا ہے۔ جب
آپ نے غربت کو تسلیم کر لیا ہے تو پھر آپ ہر میدان میں ناکام رہیں گے اور
ناکامی آپ کا مقدر بن جائے گی۔

منفی خیالات آپ کے ذہن میں انتشار پیدا کریں گے۔ ہر چیز منتشر ہو
جائے گی۔ زندگی کا ڈسپلن تباہ ہو جائے گا۔ اس لئے منفی خیالات اور منفی گفتگو سے
ہمیشہ دُور رہیں۔

زندگی میں ہمیشہ اچھی اور خوشگوار باتیں کریں۔ اچھی اور خوشگوار باتیں سنیں۔
ہمیشہ خوشخبری کے منتظر رہیں اور دوسروں کو بھی اچھی خبر سنائیں۔

ماحول کو خوشگوار بنائیں۔ جہاں کام کرتے ہوں وہاں پھولوں کا ایک گلدستہ
رکھ دیں۔ اگر کسی کارخانے یا فیکٹری کے احاطے میں پھولوں کی کیاریاں ہوں تو کام
کرنے والوں پر اچھا اثر پڑتا ہے اور اُن کی کارکردگی بڑھتی ہے۔ ماحول میں ایک
چھوٹی سی خوشگوار تبدیلی کام کرنے والوں پر بہت ہی مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

میں نے ایک مرتبہ ایک تقریب میں تقریر ختم کی تو ایک شکستہ حال آدمی
میرے پاس آیا۔ اُس کی عمر تیس سال کے قریب ہو گی۔ اُس نے مجھ سے کہا کہ وہ
انتہائی مایوس کُن صورتِ حال کا شکار ہے اور پریشانیوں نے اُسے گھیر رکھا ہے۔ میں
آپ سے یہ مشورہ لینا چاہتا ہوں کہ میں اپنے حالات کو کیسے بہتر بناؤں۔ آپ میری
آخری امید ہیں۔

پہلے تو میں نے اُس شخص سے کہا کہ میں ہرگز کسی کی آخری امید نہیں ہو
سکتا۔ (انسان کی مدد کرنے والا عظیم اور برتر خُدا موجود ہے۔ آدمی کو اُسی سے امید
رکھنی چاہیے اور اُسی پر بھروسہ کرنا چاہیے۔)

میں نے چند لمحے اُس نوجوان سے اِدھر اُدھر کی باتیں کر کے اُس کی مایوسی کو
ختم کرنے کی کوشش کی۔ اِس دوران میں نے اُس کی شخصیت کا جائزہ لیا۔ میں نے
دیکھا کہ اُس کا قد چھ فٹ سے بھی کچھ زیادہ ہی ہو گا۔

اچانک میں نے اُس نوجوان سے کہا کہ تم میری کچھ مدد کرو۔ اُس نے پوچھا
کہ میں آپ کی کیا مدد کر سکتا ہوں۔ میں نے اُس سے کہا کہ تم سیدھے کھڑے ہو
جاؤ۔ بالکل سیدھے۔ پھر میں اُس کے ساتھ کندھا ملا کر کھڑا ہو گیا۔ پھر میں نے
اُس سے کہا دیکھو تمہارا قد مجھ سے کتنا زیادہ لمبا ہے۔ خُدا نے تمہاری طرف خاص

توجہ دی ہے۔ تمہیں خوبصورت، صحت مند اور قد آور بنایا ہے۔

وہ مجھے مسلسل حیرانی سے دیکھ رہا تھا۔ میں نے اُس سے پوچھا کیا تمہیں پہلے سے بہتر نہیں محسوس ہو رہا؟

اُس نے کہا۔ ہاں میں خود کو پہلے سے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ میں نے اُسے عمل کرنے کے لئے ایک فارمولا دیا۔ فارمولا یہ تھا کہ تم دن میں کئی بار بالکل سیدھے کھڑے ہو کر اپنے آپ کو دیکھا کرو اور یہ محسوس کیا کرو کہ تمہارے سر پر ایک تاج رکھا ہوا ہے اور تم ایک اعلیٰ اور شاہانہ شخصیت کے مالک ہو۔ خُدا نے تم کو بہت سی صلاحیتیں دی ہیں۔ تمہارے اندر دوسرے لوگوں کو حکم دینے کی صلاحیت بھی ہے۔ اِس کے بعد اپنے دماغ میں خود اعتمادی اور فتح مندی کے مثبت خیالات کو ابھارو اور تمام منفی خیالات کو اپنے دماغ سے باہر نکال دو۔ پھر اپنے آپ میں بھرپور اعتماد اور یقین پیدا کرو۔

اس نوجوان نے میرے تجویز کئے ہوئے اِس فارمولے پر مکمل طور پر عمل کیا۔ اُس نے اپنے آپ کو پوری طرح بدل لیا۔ اب وہ یقیناً ایک کامیاب آدمی ہے۔

میں اپنے پڑھنے والوں کے لئے ایک مرتبہ پھر اِن الفاظ کو دہراؤں گا۔

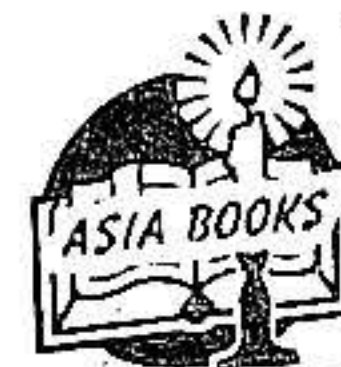
''چاند کی طرف پرواز کرو۔ اگر تم چاند تک نہ پہنچ سکے تو ستاروں کو تو ضرور چھو لو گے۔''

باب: 5 کی اہم ترین باتیں

۱۔ آدمی کی منزل بلند ترین ہونی چاہیے تاکہ اُس کی زندگی کا سفر بلندی کی طرف ہو۔

۲۔ خیالات انسان کی کارکردگی پر بہت گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ صحت کا سوچیں گے تو صحت مند رہیں گے۔ بیماری کا سوچیں گے تو بیمار پڑ جائیں گے۔ کامیابی کا سوچیں گے تو کامیاب ہوں گے اور ناکامی کا سوچیں گے تو ناکام رہیں گے۔ جو ہمارے ذہن میں ہوگا اُسی کا ہمیں سامنا کرنا پڑے گا۔

۳۔ دن کا آغاز ہمیشہ اِس خیال سے کریں کہ آج کا دن بہت اچھا اور مبارک ہو گا۔ آپ پر خُدا کی رحمت برسے گی اور سب کچھ بہتر ہوتا چلا جائے گا۔

۴۔ الفاظ میں بہت طاقت ہوتی ہے۔ مثبت الفاظ ذہن کو طاقت ور بناتے ہیں اور منفی الفاظ ذہن اور شخصیت کو کمزور کر دیتے ہیں۔ اِس لئے کبھی مایوسی اور شکست کی باتیں نہ کریں۔ ہمیشہ فتح، کامیابی اور کامرانی کا ذکر کریں۔ منفی خیالات اور منفی گفتگو سے ہمیشہ دُور رہیں۔

باب: 6

آج کا دن خاص دن ہے۔ اِس سے فائدہ اُٹھائیں

جو لوگ مثبت خیالات رکھتے ہیں وہ ہر دن کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔ اُن کی زندگی میں جو ''آج'' کا دن ہے اُس کا کوئی متبادل نہیں۔ آج کے دن آپ کے پاس بہت سے مواقع ہیں۔ آج کے دن جو کچھ کیا جا سکتا ہے اُسے آج ہی کے دن کرنا چاہیے۔ آج آپ صحت مند اور خوش ہیں۔ آپ کے اندر بھرپور جذبہ ہے۔ آج آپ کی فتح و کامرانی کا دن ہے۔

ذرا غور کیجئے آج کا دن طلوع ہی آپ کے لئے ہوا ہے۔ جو منزل آپ نے اپنے لئے متعین کی ہے اور جو ہدف مقرر کیا ہے آپ وہ حاصل کر کے رہیں گے۔

آج بہت کچھ کرنے کا دن ہے۔ آج آپ جو کچھ کر سکتے ہیں شاید اس کا موقع پھر نہ آئے۔ آج کا دن کوشش، محنت اور جستجو کا دن ہے۔ آج آپ کی زندگی کا ایک بہت ہی اہم دن ہے۔

وقت کے افق سے ہر روز ایک نئی صبح طلوع ہوتی ہے۔ ایک نئے دن کا آغاز ہوتا ہے۔ ہر دن زندگی کا ایک اہم دن ہوتا ہے۔ اگر آپ اِس کو ضائع کر دیں گے تو اِس کا مطلب ہے کہ آپ نے زندگی کا ایک قیمتی دن ضائع کر دیا۔ آج کا دن اپنے دامن میں آپ کے لئے شاندار کامیابیاں لے کر آیا ہے۔

آپ جب صبح نیند سے بیدار ہوں تو اِن الفاظ کو دوہرائیں۔ خود سے کہیں کہ آج مجھ میں بھرپور طاقت اور صلاحیت ہے۔ آج کا دن بہت ہی شاندار ہو گا۔ آج

مجھے محسوس ہو رہا ہے کہ پہلے کے مقابلے میں مجھ میں زیادہ صلاحیت اور توانائی ہے۔

یہ سب وہ مثبت خیالات ہیں جو صبح بیدار ہونے کے بعد آپ کے ذہن میں ہونے چاہئیں اور انہیں مثبت خیالات کے ساتھ آپ کو اپنی فیملی کے ساتھ ناشتے کی میز پر بیٹھنا چاہیے۔ ناشتے کے دوران اپنے اہلِ خاندان سے بات چیت کرتے ہوئے کہیں کہ آج کا دن بہت ہی اچھا ہے۔ پھر آپ دیکھیں گے کہ آج کا دن واقعی بہت اچھا گزرا ہے۔

وقت آپ کی زندگی میں سب سے قیمتی چیز ہے۔ اِس کے ہر لمحے کو مثبت طور پر استعمال کریں۔ اگر آپ نے وقت کی قدر کی اور ہر لمحے سے بھرپور فائدہ اٹھایا تو آپ کی زندگی میں کوئی مشکل اور رکاوٹ نہیں آئے گی۔

سردیوں کی ایک برفیلی رات تھی۔ میدانِ کارزار میں ایک فوجی ٹینک کے نیچے بیٹھا سردی سے ٹھٹھری ہوئی انگلیوں کے ساتھ ٹین کے ڈبے سے ٹھنڈے مٹروں کے دانے نکال کر کھا رہا تھا۔

ایک صحافی نے اِس فوجی کو دیکھا اور اُس کے پاس چلا گیا۔ اُس سے پوچھا کہ اِس جنگ نے تمہیں کیا دیا ہے؟ فوجی نے اِس فلسفیانہ سوال پر چند لمحے غور کیا اور پھر جواب دیا۔ ''میں تو صرف آج کے بارے میں جانتا ہوں۔ جو کچھ مجھے دیا ہے وہ میں کھا رہا ہوں۔''

فوجی کے اِس جواب سے ہمیں آج کے دن کی اہمیت کا پتا چلتا ہے اور یہ احساس ہوتا ہے کہ سخت ترین حالات میں بھی روشنی کی کوئی نہ کوئی کرن ضرور موجود ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آج ہمارے راستے میں کچھ مشکلات ہوں لیکن مثبت سوچ رکھنے والے لوگ مشکلات پر قابو پا کر اپنی منزل پر ضرور پہنچ جاتے ہیں اور پھر منزل پر پہنچ کر جو مسرت اور اطمینان حاصل ہوتا ہے اُسے مثبت سوچ رکھنے والے لوگ ہی

سمجھ سکتے ہیں۔ یہ وہ خوشی ہوتی ہے جو ہر کامیابی کے بعد آدمی کو حاصل ہوتی ہے۔

زندگی سے محبت کرنا، ہر دن کو مبارک اور اس کے ہر لمحے کو اہم سمجھنا۔ دوسروں سے محبت کرنا اور اِن کے متعلق اچھا سوچنا۔ یہ سب وہ مثبت جذبات ہیں جو خود آپ کو بھی اطمینان اور مسرت عطا کرتے ہیں۔

مثبت جذبات اور خیالات سے آپ ہر روز بگڑے ہوئے کاموں کو درست کر سکتے ہیں اور ہر شکست کو فتح میں بدل سکتے ہیں۔ لیکن شکست کو فتح میں بدلنے کے لئے آپ کو کچھ مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ مثبت خیالات کی مدد سے آپ یقیناً ان مشکلات پر بھی قابو حاصل کر لیں گے۔

ویت نام کی جنگ میں کیپٹن میکس شدید زخمی ہونے کے بعد جسمانی طور پر مفلوج ہو گیا تھا لیکن اُس نے ذہنی طور پر اِس معذوری کو قبول نہ کیا۔ امریکہ واپس پہنچ کر وہ دو مرتبہ سینٹر منتخب ہوا۔ پھر وہ جارجیا کا گورنر بنا۔

میکس جب گورنر تھا تو اُس کی کار کا ایکسیڈنٹ ہو گیا جس سے اُس کی معذوری میں مزید اضافہ ہو گیا۔ لیکن اُس نے پھر بھی شکست تسلیم نہیں کی۔ اِس کے بعد وہ امریکہ کا سیکرٹری آف سٹیٹ بنا۔

میکس بہت ہی مثبت خیالات اور یقینِ کامل رکھنے والا شخص تھا۔ مثبت سوچ اور یقینِ کامل کی وجہ سے ہی اُس کی معذوری بھی اُس کی راہ میں حائل نہ ہو سکی۔ وہ بہت ہی خوش مزاج اور خوش باش تھا۔

میکس نے جن اصولوں پر عمل کر کے شکست کو فتح میں بدل دیا اُن کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

۱۔ جو بھی مسئلہ ہو اُسے تسلیم کر کے اُس کا حل تلاش کیا جائے۔ اس مقصد کے لئے تمام ذہنی صلاحیتوں کو استعمال کیا جائے اور خلوصِ دل سے محنت کی

جائے۔

۲۔ جب ایک دروازہ بند ہوتا ہے تو آپ کے لئے دوسرا دروازہ کھل جاتا ہے۔ اچھے اور نیک نیت دوستوں اور ساتھیوں کی مدد لی جائے۔

۳۔ ایمان اور مکمل یقین کے ساتھ خُدا سے دعا کی جائے۔

1965ء میں اینی نام کی ایک خاتون ہسپتال میں داخل تھی۔ وہ تپدق کی مریضہ تھی اور اُس کے زندہ بچنے کی امید بہت ہی کم تھی۔

اینی کا کہنا ہے کہ میں مایوسی کی حالت میں ہسپتال کے بستر پر لیٹی چھت کو گھورتی رہتی۔ پھر ایک دن میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں مرنے کی بجائے زندہ رہوں گی۔ میں نے مایوسی کو پرے دھکیل دیا۔

میں بچپن ہی سے ڈریس ڈیزائنر بننے کا خواب دیکھا کرتی تھی۔ لیکن اس بیماری نے میرے لئے اِن خوابوں کو حقیقت بنانا مشکل کر دیا تھا۔ میں نے خُدا سے دعا کی کہ اے خُدا میری مدد فرما تا کہ میں اس بیماری سے نجات حاصل کر سکوں۔ دعا کے بعد میں نے بہت ہی سکون محسوس کیا اور گہری نیند سو گئی۔ اِس کے بعد ہر روز میں اپنے آپ میں ایک نئی تبدیلی محسوس کرنے لگی۔ میں بار بار اسی دعا کو دہراتی اور مجھے اپنے جسم میں ایک نئی طاقت محسوس ہوتی۔

میں نے ہسپتال کا بستر چھوڑ دیا اور سلائی سکھانے والے ایک سکول میں داخلہ لے لیا۔ ایک روز سکول میں ایک مشکل مسئلہ درپیش تھا۔ یعنی موٹے جالی دار کپڑے کو کیسے سلائی کیا جائے۔ میں نے یہ کام اپنے ذمہ لے لیا۔ یہ ایک مشکل کام تھا جسے کرنے میں ہر کوئی ناکام رہا تھا۔ تاہم میں نے بڑی محنت سے ایک ایسا نیا طریقہ دریافت کر لیا جس سے جالی دار کپڑے میں ایک نئے انداز سے سلائی کی جا سکتی تھی۔ یہ نیا طریقہ میری ایجاد تھی۔ یہ ایک ایسا انوکھا طریقہ تھا جس سے سب

حاصل ہوئی ہے۔

اپنے آپ کو جاننے کی کوشش کریں۔ اپنی صلاحیتوں کو پہچانیں اور سوچیں کہ آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ میں ہر قسم کی صلاحیت موجود ہے۔ جب یہ احساس آپ کے اندر پیدا ہو گا تو آپ ضرور اپنے آپ سے کہیں گے کہ ''آج کا دن میرا دن ہے۔''

ایک مرتبہ میں اپنے ایک دوست کے ساتھ گاڑی میں ایک جگہ تقریر کرنے کے لئے جا رہا تھا۔ راستے میں ایک زرعی فارم تھا۔ میرے دوست نے بتایا کہ اِس فارم میں ایک عجیب واقعہ ہوا۔ یہاں ایک ایسا شخص رہتا تھا جو بے انتہا غریب تھا۔ ایک دن وہ شخص فاقوں سے مر گیا۔

اُنہیں دنوں حکومت نے ایک سڑک کی تعمیر شروع کی جو اِس زرعی فارم میں سے گزرنی تھی۔ جب مزدور زمین کی کھدائی کر رہے تھے تو اُنہیں زمین میں دفن کئے ہوئے کئی دودھ کے کین ملے جو ڈالروں سے بھرے ہوئے تھے۔ یہ رقم دو لاکھ ڈالر سے بھی زیادہ تھی۔

معلوم ہوا کہ اِس زرعی فارم کے مالک کے پاس بہت سے مویشی تھے۔ اُس نے یہ تمام مویشی فروخت کر دیئے اور حاصل ہونے والی بہت بڑی رقم کینوں میں بھر کر زمین میں دفن کر دی۔ ذرا سوچیں کہ وہ کس قدر بے وقوف آدمی تھا۔ اپنے پاس رقم ہوتے ہوئے بھی اُس نے رقم کو خرچ نہ کیا اور بھوک سے مر گیا۔

لیکن میں کہتا ہوں کہ یہ شخص اُن بے شمار لوگوں سے زیادہ بیوقوف نہ تھا جو اپنی صلاحیتوں کو منفی سوچ میں دفن کر دیتے ہیں اور اِس کے نتیجے میں ناکامی، بے چارگی اور غربت و افلاس کی زندگی گزارتے ہیں۔

اِس کے برعکس مثبت سوچ رکھنے والے لوگ حالات کا جائزہ لیتے ہیں۔ جو

وسائل اور مواقع اُنہیں میسر ہوتے ہیں، اُن سے فائدہ اُٹھاتے ہیں یا پھر خود اپنی صلاحیتوں سے مواقع پیدا کر لیتے ہیں۔

مثبت سوچ رکھنے والے لوگ مشکل حالات کا مقابلہ کر کے خوشگوار نتائج کیسے حاصل کرتے ہیں اس کی ایک اور مثال ایک ماہر تعلیم کی جدوجہد سے ملتی ہے جنہوں نے ایک ڈوبتے ہوئے سکول سسٹم کو کامیابی سے ہمکنار کیا۔ جب انتخابات ہوئے تو اِس سکول سسٹم کے بچوں نے سب سے زیادہ نمبر حاصل کئے۔

یہ سکول سسٹم کیسے ناکامی کے بھنور سے نکل کر کامیابی کے راستے پر گامزن ہوا اور کیسے اِس سکول سسٹم نے امریکہ بھر میں شہرت حاصل کی اِس کی تفصیل میں جائے بغیر ہم اُن سادہ اصولوں پر روشنی ڈالیں گے جن پر عمل کرتے ہوئے اِس ماہرِ تعلیم نے اپنے مقصد میں شاندار کامیابی حاصل کی۔

کامیابی کے لئے یہ سیدھے سادھے اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ اپنے جذبے کو ہمیشہ قائم رکھیں۔
۲۔ اچھے اور روشن پہلو کو دیکھیں۔
۳۔ بہتری اور اچھائی کی امید رکھیں۔
۴۔ یہ سوچیں کہ آپ دوسروں سے مختلف اور مشکل کام کر سکتے ہیں۔
۵۔ یقینِ کامل رکھیں کہ آپ میں بہتر کام کرنے کی مکمل اہلیت موجود ہے۔

کل کسی نے نہیں دیکھا اور کوئی نہیں جانتا کہ کل کیا ہوگا۔ اِس لئے جو کام آج کیا جا سکتا ہے اُسے کل پر نہ چھوڑیں۔ اُسے آج ہی کریں۔ ہر دن دوسرے دنوں سے مختلف ہوتا ہے۔

ایک دن میں چوبیس گھنٹے ہوتے ہیں۔ اِن چوبیس گھنٹوں میں کئی سنہری موقعے آپ کے دروازے پر دستک دیں گے۔ کچھ پتہ نہیں ہوتا کہ اِن میں سے

کون سا موقع آپ کی زندگی کو ہی بدل دے۔ اِس لئے جو فیصلہ آج کرنا چاہیے اُسے آج ہی کریں۔

آپ کی زندگی میں بعض مواقع ایسے ہوتے ہیں جو آپ کی کایا پلٹ سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ نے مواقع کھو دیئے تو یہ دوبارہ نہیں آئیں گے۔ اِس لئے آج کے دن جو موقع حاصل ہے اُس سے آج ہی فائدہ اُٹھالیں۔

سونا سخت چٹانوں میں چھپا ہوتا ہے۔ اِسے حاصل کرنے کے لئے سنگلاخ چٹانوں کو توڑنا پڑتا ہے۔ اِس کے لئے صبر، حوصلے، مسلسل محنت اور یقینِ کامل کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِس کے بعد ہی سونا حاصل ہوتا ہے۔

میں ہر ماہ تقریباً دس ہزار لوگوں سے خطاب کرتا ہوں جن میں زیادہ تر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں ہوتی ہیں۔ اِن لوگوں میں تمام صلاحیتیں ہوتی ہیں لیکن اِن کی حوصلہ افزائی اور راہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارا کام یہ ہوتا ہے کہ اُن کی تخلیقی صلاحیتوں کو بیدار کریں۔ جب اُن میں تخلیقی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں تو وہ خود کامیابی کے راستے پر چل دیتے ہیں۔

کچھ لوگ میری تقریریں سن کر اپنے آپ کو بالکل بدل لیتے ہیں۔ اُن کی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ اُن میں یقین اور اعتماد پیدا ہوتا ہے اور وہ کامیابی کے راستے پر چلتے ہوئے اپنی منزل حاصل کر لیتے ہیں۔

اِس لئے یاد رکھیں۔

آج کا دن آپ کے لئے بہت ہی اہم اور مبارک دن ہے۔ قسمت آپ پر مہربان ہے۔ مواقع آپ کا انتظار کر رہے۔ اُٹھیئے، آگے بڑھیے اور دنیا سے اپنا حصہ وصول کیجئے۔ کامیابی آپ کے دروازے پر دستک دے رہی ہے۔ اِس کے لئے آپ کو کسی اور دن کا انتظار نہیں کرنا چاہیے۔ ہر دن آپ کے لئے خاص دن ہے۔

آج کا دن بھی خاص دن ہے۔ اگر آپ نے آج کے دن کے حوالے سے اپنے اعتماد اور یقین کو پختہ کرلیا تو آپ کو اتنے اچھے اور خوشگوار نتائج حاصل ہوں گے کہ خود آپ کو اپنی کامیابی پر حیرت ہوگی۔ یہ نتائج اِس قدر حیران کُن ہوں گے!

باب: 6 کی اہم ترین باتیں

ا۔ اپنی زندگی کے ہر دن کو ایک اہم ترین دن سمجھیں۔ یہ سوچیں کہ آج بہت کچھ کرنے کا دن ہے۔ آج آپ جو کچھ کر سکتے ہیں شاید اِس کا موقع پھر نہ آئے۔

۲۔ ہر روز جب صبح سویرے بیدار ہوں تو خود کلامی کے انداز میں اپنے آپ سے کہیں کہ آج مجھ میں بھرپور طاقت اور صلاحیت ہے۔ آج کا دن بہت ہی شاندار ہوگا۔ آج مجھے محسوس ہو رہا ہے کہ پہلے کے مقابلے میں مجھ میں زیادہ صلاحیت اور توانائی ہے۔

۳۔ وقت آپ کی زندگی میں سب سے قیمتی چیز ہے۔ اِس کے ہر لمحے کو مثبت طور پر استعمال کریں۔ اگر آپ نے وقت کی قدر کی اور ہر لمحے سے بھرپور فائدہ اُٹھایا تو آپ کی زندگی میں کوئی مشکل اور رکاوٹ نہیں آئے گی۔

۴۔ زندگی میں کبھی اپنے آپ کو بے کار اور نکما نہ سمجھیں۔ اپنے اندر یقین اور اعتماد پیدا کریں۔ آپ میں بلاشبہ ہرضروری صلاحیت موجود ہے۔

۵۔ کل کسی نے نہیں دیکھا اور کوئی نہیں جانتا کہ کل کیا ہوگا۔ اِس لئے جو کام آج کیا جا سکتا ہے اُسے کل پر نہ چھوڑیں۔

باب: 7

مسائل کے بھنور سے باہر آئیں۔مگر کیسے؟

کیا تعمیری اور مثبت سوچ رکھنے والے بھی حوصلہ ہار دیتے ہیں؟ ہاں ایسا ضرور ہوسکتا ہے کیونکہ وہ بھی انسان ہیں۔ حالات اُن کے مزاج میں بھی اتار چڑھاؤ پیدا کرتے ہیں۔ لیکن فرق یہ ہے کہ تعمیری اور مثبت سوچ رکھنے والا شخص جلد ہی حالات پر قابو پالیتا ہے۔ روحانی طور پر انسان میں کبھی بلندی کی کیفیت ہوتی ہے اور کبھی پستی کی۔ کبھی وہ خوش ہوتا ہے۔ کبھی وہ غمگین ہوتا ہے۔ لیکن تعمیری اور مثبت سوچ رکھنے والے اِس نشیب و فراز پر قابو حاصل کر لیتے ہیں۔ وہ بے دلی کی کیفیت کو شکست دے کر اپنے حوصلے کو بلند کرنے میں کامیابی حاصل کر لیتے ہیں۔

حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں، آپ حوصلے کو برقرار رکھ کر بہتر فیصلے کر سکتے ہیں۔ اچھی سوچ، اچھا رویہ اور اچھا کردار آپ کی شخصیت میں نکھار پیدا کرتے ہیں۔

جن لوگوں کے مزاج میں اشتعال ہوتا ہے اور اُنہیں فوراً غصہ آ جاتا ہے وہ جلد حوصلہ ہار دیتے ہیں۔ اس لئے اپنے مزاج کو ٹھنڈا رکھیے۔ مشتعل مزاجی پر قابو پا کر آپ حوصلہ قائم رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے خیالات کو قابو میں رکھنے کا پکا ارادہ کر لیں تو آپ اپنے خیالات کا رُخ اپنی مرضی کے مطابق موڑ سکتے ہیں اور اُنہیں مثبت اور تعمیری بنا سکتے ہیں۔ یہ مثبت خیالات پوری زندگی آپ کے ساتھ رہ سکتے ہیں اور آپ کو کامیابی کی بلندیوں پر پہنچا سکتے ہیں۔

زندگی میں جب کبھی ایسے حالات ہوں کہ آپ کے خیالات منفی رُخ

کرنے لگیں تو آپ کو چاہیے کہ منفی خیالات سے جلد از جلد چھٹکارا حاصل کریں۔
اس مقصد کے لئے آپ مارٹن ڈی فورسٹ کی مثال کو سامنے رکھیں۔ مارٹن نے جنگ
کے میدان میں بہت سے کارنامے دکھائے تھے اور اپنے حوصلے کو بلند رکھا تھا۔ لیکن
محاذِ جنگ کی ہولناک یادوں نے اُس کے ذہن کو زخمی کر دیا تھا۔ اور غمگین خیالات
نے اُس کے دماغ پر قبضہ جما لیا تھا۔ پھر ایک روز مارٹن نے اپنے غمگین خیالات
سے چھٹکارا حاصل کرنے کا پکا ارادہ کر لیا۔ وہ پہلے بھی اِس قسم کے روحانی تجربات
سے گزر چکا تھا اور اِس مرتبہ بھی اُس نے یہ فیصلہ کیا کہ وہ ایک بار پھر اپنے آپ کو
مکمل طور پر تبدیل کرنے کے روحانی تجربے سے گزرے گا۔

مارٹن نے ایک کتاب پڑھی جس کا نام تھا ''مثبت سوچ کی طاقت''۔ کتاب
پڑھنے کے بعد مارٹن نے اعلان کیا کہ آج سے میں اپنے آپ کو تبدیل کرنے لگا
ہوں۔ میں اپنی زندگی اور اپنے خیالات کا مالک ہوں۔ میں اِن کو یقیناً بدل بھی سکتا
ہوں۔ اور پھر اُس نے اپنے خیالات کو واقعی بدل بھی لیا۔ یعنی غمگین خیالات سے
چھٹکارا حاصل کر لیا۔

مارٹن ایک حقیقت پسند شخص تھا۔ وہ جانتا تھا کہ بُرے خیالات ذہن پر چھا
جائیں تو وہ تباہی اور بربادی کا باعث بنتے ہیں اور غم اور اندھیرے آدمی کا مقدر
بن جاتے ہیں۔ لیکن جب آدمی بُرے خیالات کو اچھے خیالات میں تبدیل کر لیتا ہے
تو اُس کے اندر موجود تمام روحانی قوتیں حرکت میں آ جاتی ہیں۔

خدا نے جب انسان کو بنایا تھا تو اُسے تمام فطری قوتیں عطا کی تھیں۔ اُس
کے اندر صبر، حوصلے، شجاعت اور فراخ دلی کی خوبیاں رکھی تھیں لیکن انسان نے
سوچنے کے انداز سے اپنی زندگی کو کبھی جنت اور کبھی جہنم بنا لیا۔ اپنی زندگی کو اچھا یا
بُرا بنانے کا آدمی خود ذمہ دار ہے۔

ایک دن میں صرف دس منٹ صرف کر کے آپ اپنی زندگی کو بہتر بنا سکتے
ہیں۔ میرے پاس ایک پاکٹ سائز نوٹ بک تھی۔ اس میں مَیں نے ایک مختصر
عبارت لکھ رکھی تھی۔ اِس عبارت کو دن میں ایک مرتبہ پڑھنا ہوتا ہے اور اِس کام
میں صرف دس منٹ صرف ہوتے ہیں۔

کئی لوگوں نے اِس طریقے پر عمل کیا اور بہت اچھے نتائج حاصل کئے۔ اِس
طریقے کی مدد سے آپ اپنی ذات میں تعمیری اور مثبت تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ لیکن
ضروری ہے کہ آپ اِس طریقے پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

اِس عبارت کو دن میں کسی بھی وقت جب آپ کو فرصت ہو دہرایا جا سکتا
ہے۔ وقت کی کوئی قید نہیں۔

اِس کے لئے بہتر طریقہ یہ ہے آپ کسی ایسے کمرے میں چلے جائیں جہاں
کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ دروازہ اندر سے بند کر لیں۔ ٹیلی فون کو بھی بند کر
لیں اور پُرسکون ہو کر بیٹھ جائیں۔

اب خُدا کی طرف دھیان لگائیں اور پانچ منٹ تک اپنے خیالات کو ایک ہی
جگہ پر مرکوز رکھیں۔

پھر یہ الفاظ دہرائیں۔

یا اللہ۔ اے میرے رحیم و کریم رب
تو انسانوں پر بہت مہربان ہے
تو اُن سے ماں سے بھی زیادہ محبت کرتا ہے
تو بہت ہی بزرگ اور برتر ہے
تو انسان کو خطرات اور مصائب سے محفوظ رکھتا ہے
تو ہر چیز پر قادر ہے

تیرے لئے کچھ بھی ناممکن نہیں

اے دونوں جہانوں کے مالک

میری مدد فرما

اس کے بعد آپ کو بہت سکون محسوس ہو گا۔ پھر ایک آدھ منٹ یہ تصور کریں کہ آپ کے اندر ہمت، حوصلہ اور جرأت بڑھ رہی ہے۔ نا امیدی کے سائے دور ہو رہے ہیں اور آپ کا ذہن صاف ہوتا جا رہا ہے۔

اس مشق کے بعد آپ کو گہرا سکون محسوس ہو گا۔ آپ کا ذہن صاف ہو جائے گا اور اِس میں نئے آئیڈیاز آئیں گے۔

بے دلی، کم ہمتی اور بے حوصلگی سے نجات حاصل کرنے کا تیسرا طریقہ کسی ہمدرد اور مخلص شخص سے دل کی بات کہنا ہے۔

ایک دن میری سیکرٹری نے مجھے فون پر بتایا کہ ایک خاتون آپ سے ملنے کی ضد کر رہی ہے۔ میں نے پوچھا کہ کیا اُس نے ملاقات کا وقت لے رکھا ہے۔ سیکرٹری نے بتایا کہ نہیں اُس خاتون نے ملاقات کا وقت نہیں لیا۔ اُس کا کہنا ہے کہ میں یہاں سے گزر رہی تھی کہ میں نے ڈاکٹر نارمن کا بورڈ دیکھا تو میں اُن سے ملنے کے لئے چلی آئی۔

میری سیکرٹری نے بتایا کہ بظاہر وہ ایک نارمل خاتون ہے لیکن وہ آپ سے ملاقات کے لئے ضد کر رہی ہے۔ میں نے کہا ٹھیک ہے! میں اُس سے مل لیتا ہوں۔

وہ خاتون میرے کمرے میں داخل ہوئی اور آتے ہی اُس نے کہا میں آپ کا شکریہ ادا کرتی ہوں کہ آپ نے مجھے ملاقات کے لئے بلا لیا۔ میں اپنے کام کے بارے میں آپ سے گفتگو کرنا چاہتی ہوں۔ آپ مجھے اس سلسلے میں کوئی مفید مشورہ

دیں۔

پھر وہ خاتون کہنے لگی۔ میں اپنے اندر مثبت سوچ پیدا کرنا چاہتی ہوں۔ میں کتابوں کا مطالعہ بھی کرتی ہوں لیکن مجھے کئی مشکلات نے گھیر رکھا ہے۔ میں اگرچہ حوصلہ نہیں ہارتی لیکن پھر بھی کافی پریشان رہتی ہوں۔ آپ میری مدد کریں تاکہ مجھ میں مثبت خیالات پیدا ہوں۔

میں نے خاتون سے کہا۔ آپ فکر نہ کریں۔ میں آپ کی ضرور مدد کروں گا۔ آپ مجھ سے اپنی پریشانی تفصیل کے ساتھ بیان کریں۔ پھر میں آپ کو کوئی مشورہ دوں گا۔

وہ خاتون اپنی مشکلات بیان کرنے لگی۔ میں نے اُس میں یہ اچھی بات دیکھی کہ وہ ایک بات ایک ہی بار کرتی تھی اور اِسے دہراتی نہیں تھی۔ اِس سے میں نے جان لیا کہ وہ مثبت خیالات کی عورت ہے۔

وہ تقریباً آدھ گھنٹہ تک اپنی مشکلات کی تفصیل بیان کرتی رہی۔ پھر اُس نے اپنی گھڑی کی طرف دیکھا اور کہا ''معاف کیجئے گا۔ میں نے آپ کا بہت وقت لے لیا۔ میں آپ کی شکر گزار ہوں کہ کسی واقفیت کے بغیر آپ نے مجھے وقت دیا اور میری بات سنی۔ وہ تیزی سے اُٹھی اور میرے دفتر سے نکل گئی۔ جاتے ہوئے اُس نے مجھ سے کہا کہ آپ نے میری جو مدد کی ہے۔ اُس کا بہت بہت شکریہ۔

میں حیران تھا کہ میں نے اِس عورت کی کیا مدد کی ہے جس کے لئے وہ میرا پُرزور شکریہ ادا کر رہی ہے۔

عین اُسی وقت مجھ پر یہ راز کھلا کہ میں نے اُس عورت کی گفتگو سُن کر اُس کی مدد کی ہے۔ میں نے اُس کی الجھنوں اور پریشانیوں کی داستان بڑے تحمل کے ساتھ سنی اور اِس طرح اُس کا ذہن منفی خیالات سے خالی ہو گیا۔

کامیابی حاصل کی تھی۔ ایک روز میں نے پینے سے پوچھا کہ ایک فقرے میں مجھے بتاؤ کہ تم نے یہ زبردست کامیابی کیسے حاصل کی؟ اُس نے کہا ''شکست سے اور خُدا کی مدد سے۔'' شکست نے مجھے عقل اور تجربہ دیا اور خُدا نے میری رہنمائی کی۔

پینے کو یہ حقیقت معلوم ہو گئی تھی کہ خوشگوار زندگی کا راز ایمان اور یقینِ کامل میں ہے۔ میں نے صرف ایک مرتبہ اُس کو مایوس اور پریشان دیکھا تھا۔ اور اُسے دیکھ کر مجھے محسوس ہوا تھا جیسے اُس کا حوصلہ ٹوٹ چکا ہے۔ جب پینے مایوسی اور پریشانی کی اِس بدترین حالت سے دوچار تھا تو ایک روز اُس نے ایک حمدیہ گیت سنا۔ ''کبھی مایوس نہ ہوں۔ آپ کی حفاظت کرنے والا خُدا موجود ہے۔''

(آپ گیت کے اِن الفاظ میں اپنے عقائد کے مطابق ردو بدل کر سکتے ہیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ خُدا کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہوں۔ وہ بڑا رحیم و کریم ہے۔ میں خُدا کی پناہ میں آتا ہوں۔ وہ بہت مہربان ہے۔ وہ یقیناً میری مدد اور حفاظت کرے گا۔)

یہ الفاظ پینے کی روح میں اُتر گئے اور اُس کی تمام مایوسی ختم ہو گئی۔ اب وہ غم و آلام سے اور مایوسی اور شکست کے خوف سے بالکل آزاد تھا۔

جب آپ روحانی طور پر بلند اور مضبوط ہوتے ہیں۔ تو آپ کا حوصلہ بھی بلند رہتا ہے۔ اچھی، تعمیری اور مثبت سوچ روح میں بلندی پیدا کرتی ہے۔ جس انسان میں مثبت سوچ ہو گی اُس میں تخلیقی قوت بھی پیدا ہو جائے گی اور وہ مشکلات کے خارزار میں اپنا راستہ تلاش کر لے گا۔ مثبت سوچ رکھنے والے ٹھنڈے مزاج کے مالک ہوتے ہیں۔ وہ کبھی جذباتی نہیں ہوتے۔ وہ مشکلات کو آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور بالآخر حالات پر قابو حاصل کر لیتے ہیں اور کامیابی کی منزل پر پہنچ کر ہی دم لیتے ہیں۔

یہ ایسے باحوصلہ لوگ ہوتے ہیں جو مسائل کو بوجھ نہیں سمجھتے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ مسائل کتنے بھی سخت کیوں نہ ہوں وہ اِن کا حل تلاش کرنے میں روحانی خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اِن میں یقین اور اعتماد کی زبردست طاقت ہوتی ہے اور اُن کا نظریہ یہ ہوتا ہے کہ مسائل انسان کو بہتر بننے اور آگے بڑھنے میں مدد دیتے ہیں۔

مثبت سوچ رکھنے والوں کی راہ میں اگر کوئی مشکل آ جائے یا کبھی اُنہیں شکست کا سامنا کرنا پڑے تو وہ ہرگز نہیں گھبراتے۔ یہ لوگ مسائل کو حل کرنے کے لئے اپنی صلاحیتیں پوری طرح استعمال کرتے ہیں کیونکہ وہ یقین رکھتے ہیں کہ دنیا میں ہر مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل ضرور موجود ہے۔

مستقل مایوسی انسان کا حوصلہ ختم کر دیتی ہے اور انسان بے یقینی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لئے یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ مایوسی انسان کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ اس سے بچنے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ مثبت اور تعمیری سوچ کا دامن نہ چھوڑا جائے اور حوصلے، بہادری، عزم اور جرأت سے ہر مشکل کا مقابلہ کیا جائے۔

اگر آپ مثبت خیالات رکھتے ہیں تب بھی زندگی میں بعض اوقات آپ پریشانی اور حوصلہ شکنی کی زد میں آ سکتے ہیں کیونکہ دنیا ایک ایسی جگہ ہے جہاں اونچ نیچ اور حالات میں اتار چڑھاؤ آتا رہتا ہے اور ظاہر ہے کہ انسان اچھے بُرے حالات سے اثر قبول کرتا ہے۔

لیکن تعمیری اور مثبت خیالات رکھنے والے لوگوں میں یہ صلاحیت اور خوبی ہوتی ہے کہ وہ جلد ہی اِس حالت سے باہر آ جاتے ہیں۔

زندگی میں ایسا کبھی نہیں ہو گا کہ آپ کو مسائل سے واسطہ نہ پڑے۔ آپ کے راستے میں رکاوٹیں، دشواریاں اور مسائل ضرور حائل ہوں گے۔ جینے کا قرینہ یہ ہے کہ آپ مسائل کے بھنور میں ڈوب نہ جائیں بلکہ جلد ہی اِن سے باہر آ جائیں۔

باب: 7 کی اہم ترین باتیں

۱۔ زندگی میں نشیب و فراز آتے رہتے ہیں۔ کبھی دن بڑے ہوتے ہیں اور کبھی راتیں۔ اس لئے کبھی غمگین نہ ہوں اور ہمت نہ ہاریں۔ تعمیری اور مثبت سوچ رکھنے والے آخرکار حالات پر قابو حاصل کر لیتے ہیں۔

۲۔ اپنے ذہن سے منفی خیالات کو نکال دیں۔ منفی یعنی بُرے خیالات ذہن پر چھا جائیں تو وہ تباہی اور بربادی کا باعث بنتے ہیں۔ جب آدمی بُرے خیالات کو اچھے خیالات میں تبدیل کر لیتا ہے تو اُس کے اندر موجود روحانی قوتیں حرکت میں آ جاتی ہیں اور اُسے حالات پر قابو حاصل کرنے میں بھرپور مدد دیتی ہیں۔

۳۔ مشکلات میں خُدا کی طرف دھیان لگائیں اور اُس سے مدد کے لئے دعا کریں اور بار بار کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ مسائل کو حل کرنے کے لئے اپنی کوششیں بھی جاری رکھیں۔

۴۔ جب کبھی مشکلات بڑھ جائیں اور آپ حوصلہ ہارنے لگیں تو ہمارے تین نکاتی فارمولے سے مدد لیں۔

۵۔ اچھی، تعمیری اور مثبت سوچ روح میں بلندی پیدا کرتی ہے۔ جب آپ روحانی طور پر بلند اور مضبوط ہوتے ہیں تو آپ کا حوصلہ بھی بلند رہتا ہے۔

باب: 8

منفی الفاظ استعمال نہ کریں

تعمیری اور مثبت خیالات رکھنے والے لوگ منفی الفاظ کو استعمال نہیں کرتے۔
منفی الفاظ ہیں ''مشکل ہے''، ''ناممکن ہے''، ''اگر ایسا نہ ہو سکا''، ''ہمارے بس کا روگ نہیں'' وغیرہ وغیرہ۔

وہ جانتے ہیں کہ منفی الفاظ آدمی کی کوششوں میں اور اُس کے جذبے میں جمود کی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ جیسے آگے بڑھنے کے عمل کو بریک لگ جائے۔ جیسے زندگی کا پہیہ جیم ہو جائے۔ وہ منفی الفاظ کو زبان پر نہیں لاتے بلکہ انہیں اپنی بول چال سے ہی خارج کر دیتے ہیں۔
منفی لفظ ہمیشہ منفی خیالات پیدا کرتا ہے اور منفی خیالات ناکامی کو جنم دیتے ہیں۔

ایک مرتبہ کچھ لوگ ایک فلاحی مرکز قائم کرنے کے لئے زمین کا ٹکڑا خریدنا چاہتے تھے لیکن اِن میں چند لوگ ایسے تھے جو یہ کہہ رہے تھے کہ اگر ہمیں کہیں سے کچھ اور مدد مل جائے تو ہم یہ کام کر سکتے ہیں۔ یا کہیں سے کچھ اور مالی مدد حاصل ہو جائے تو یہ کام ہو سکتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔
یہ لوگ دراصل اپنے مقصد کے بارے میں شک میں مبتلا تھے۔ اُنہیں اپنے مقصد کی کامیابی کے بارے میں یقینِ کامل نہیں تھا۔ بار بار ''اگر یہ ہو جائے''، ''اگر وہ ہو جائے'' جیسے الفاظ کو دہرانا اُن کے منفی خیالات کی عکاسی کر رہا تھا۔ اُن کے ذہنوں میں ایک خوف اور ناامیدی چھپی ہوئی تھی جو منفی الفاظ کی شکل میں اُن کی

گفتگو سے ظاہر ہو رہی تھی۔
اِس کے برعکس کام کرنے والے لوگ ''اگر مگر'' کے چکر میں نہیں پڑتے۔ یہ لوگ کام کر کے دکھاتے ہیں۔ [آپ کی نظروں کے سامنے کئی ایسے لوگ موجود ہیں جنہوں نے بڑے بڑے فلاحی ادارے اور ہسپتال قائم کئے حالانکہ جب اُنہوں نے یہ کام شروع کیا تو اُن کے پاس اِس کام کے لئے معمولی رقم بھی موجود نہ تھی۔ لیکن وہ اپنے مقصد میں اتنے سچے تھے اور اُنہیں اتنا یقینِ کامل حاصل تھا کہ دوسرے لوگ بھی اُن کی مدد کے لئے میدان میں اتر آئے۔ یقینِ کامل ایسا جذبہ ہے کہ کامیابی کو اپنی طرف کھینچتا ہے]۔
ڈاکٹر سمیلے بلنٹن جو ایک مشہور ماہرِ نفسیات ہیں بتاتے ہیں کہ مجھے بہت سے ایسے مریضوں کو دیکھنے کا موقع ملا ہے جو ''مشکل ہے''، ''ناممکن ہے''، ''میں نہیں کر سکتا'' اور ''اگر مگر'' جیسے الفاظ استعمال کرنے کی وجہ سے ذہنی مریض بن چکے ہیں۔ اِن لوگوں نے اپنے اندر کی طاقت کو خود ہی ختم کر لیا ہے۔ اِس طرح کامیابی کی بجائے ناکامی اُن کا مقدر بن گئی ہے۔ ڈاکٹر بلنٹن کہتے ہیں کہ میں ایسے مریضوں کے دماغ سے منفی الفاظ نکال دیتا ہوں اور وہ نارمل ہو جاتے ہیں۔ اِس کے بعد میں مثبت الفاظ سے اُن کی مدد کرتا ہوں۔
یاد رکھیں کہ ہمارے خیالات، نظریات، فلسفۂ حیات اور عقائد ہی ہمارے دماغ میں کامیابی یا ناکامی کے بیج بوتے ہیں۔ اس کے بعد ہی ہم عملی طور پر کامیابی یا ناکامی کا سامنا کرتے ہیں۔ یعنی ہم اپنے دماغ کی زمین میں جو چیز بوتے ہیں وہی کاٹتے ہیں۔
''اگر ایسا ہو''، ''اگر ایسا نہ ہو'' اِس طرح کے اور اسی طرح کے دوسرے منفی الفاظ آدمی کی پریشانی کو بڑھا کر اُس کے ارادوں کو کمزور کر دیتے ہیں۔ اِس کے

برعکس مثبت سوچ رکھنے والے جو الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ وہ کچھ اس طرح کے ہوتے ہیں۔ ''بہت اچھا منصوبہ ہے۔ ہم ضرور کامیاب رہیں گے۔ بہت اچھا خیال ہے۔ ہمیں آگے کی جانب دیکھنا چاہیے'' وغیرہ وغیرہ۔ اِن الفاظ میں کامیابی کی امید اور توقع پائی جاتی ہے۔ جب سوچ مثبت ہو اور امید اور توقع اچھی ہو تو اچھے نتائج ہی برآمد ہوتے ہیں۔

مثبت سوچ رکھنے والے لوگ اگر کبھی کوئی غلطی کر بھی جائیں تو اِس کا ذکر منفی انداز میں نہیں کرتے۔ وہ فوراً اپنی اصلاح کر لیتے ہیں اور کہتے ہیں آئندہ یہ کام مزید بہتر طریقے سے کروں گا اور مجھے ضرور کامیابی ہوگی۔

اپنی زندگی پر منفی الفاظ کا تاریک سایہ ہرگز نہ پڑنے دیں۔ ایسے الفاظ کو ذہن سے نکال دیں اور انہیں استعمال کرنا چھوڑ دیں۔

ایک مرتبہ میری بیوی روت کو کسانوں کے ایک اجتماع میں شرکت کی دعوت دی گئی۔ شام کو کھانے کے موقع پر میری بیوی نے اپنے ساتھ بیٹھے ہوئے کسان سے پوچھا کہ تمہاری فصلیں کیسی رہیں۔ کسان نے بتایا کہ اس سال تو ہماری فصلیں اچھی نہیں رہیں۔ میری فصل تو پھر بھی تھوڑی بہت بچ گئی لیکن میرے بھائی کی تو تمام کی تمام فصل تباہ ہوگئی۔ میری بیوی نے کسان سے پوچھا کہ تمہاری فصل کو کیا ہوا تھا۔ کسان نے بتایا کہ سیلاب نے ہماری فصل کو تباہ کر دیا۔

میری بیوی نے کسان سے پوچھا کہ تمہاری فصل تو تباہ ہو چکی ہے۔ اب تم کیا کرو گے؟ کسان نے کہا کہ جو ہو چکا مَیں اُس کو بھلا دوں گا اور آئندہ پھر کوشش کروں گا۔

یہ کسان دیہات کا رہنے والا تھا۔ اُس نے فطرت کی گود میں پرورش پائی تھی۔ اُس نے گرمی، سردی، آندھی، طوفان، سیلاب سب کچھ دیکھا اور برداشت کیا

تھا۔ اُس نے اچھے سال بھی دیکھے تھے اور بُرے سال بھی دیکھے تھے۔ اُسے معلوم تھا کہ کسان کو اپنی محنت کا صلہ خُدا کی مہربانی سے ملتا ہے۔ کسان کے کاموں میں خُدا شریک ہوتا ہے اور خُدا خوب جانتا ہے کہ کسان کے لئے کیا اچھا ہے اور کیا بُرا ہے۔

اس کسان نے صبر اور سکون کے ساتھ خُدا کے فیصلے کو قبول کر لیا تھا۔ حقیقت کو تسلیم کرتے ہوئے اُس نے اپنے نقصان پر رونا دھونا مناسب نہ سمجھا اور اپنی تمام امیدیں اگلے سال کے ساتھ وابستہ کر لی تھیں۔

یہ کسان فطری طور پر مثبت سوچ کا مالک تھا۔ اس لئے وہ بے چینی کا شکار نہ ہوا اور ذہنی اور روحانی طور پر مطمئن اور پُرسکون رہا۔

مثبت الفاظ آپ کے اندر ایمان اور یقین کی طاقت پیدا کرتے ہیں۔ یہ طاقت آپ کو فتح سے ہمکنار کرتی ہے بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ بہت بڑی فتح حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔

بیس بال کے عظیم کھلاڑی مورڈیکی براؤن کی کہانی اس قابل ہے کہ اُس کی تقلید کی جائے۔ اِس کھلاڑی کے والدین بہت غریب تھے لیکن وہ اپنی غربت کا ذکر نہیں کرتے تھے۔ براؤن جب جوان ہوا تو وہ بیس بال کا بہت اچھا کھلاڑی تھا۔ اُس کے ماں باپ کو اُس سے بڑی امیدیں تھیں۔ براؤن کھیتوں میں اپنے والدین کے ساتھ کام بھی کرتا تھا۔ ایک دن اُس کا ایک ہاتھ مشین میں آ گیا۔ اُس کی ایک انگلی کچلی گئی اور ایک انگلی مکمل طور پر کٹ گئی۔ یہ ہاتھ بھی دایاں ہاتھ تھا۔ کوئی عام آدمی ہوتا تو شاید حوصلہ ہار دیتا لیکن براؤن نے ہمت نہ ہاری اور اپنا بیس بال کا کھیل جاری رکھا۔

کوئی منفی سوچ کا آدمی ہوتا تو کہتا۔ کاش میری انگلیاں سلامت ہوتیں۔ اگر

مجھے یہ حادثہ پیش نہ آتا تو میں بھی ایک اچھا کھلاڑی بن سکتا تھا۔ لیکن براؤن نے ایسی کسی منفی سوچ کو اپنے قریب نہ آنے دیا۔

اُس نے اِس عزم کا اظہار کیا کہ میں اپنا خواب ضرور پورا کروں گا۔ وہ ہمیشہ اپنے روشن مستقبل کا ذکر کرتا۔ اُس نے اپنی معذوری کو اپنے راستے کی رکاوٹ نہ بننے دیا۔ وہ اپنے معذور ہاتھ کے ساتھ ہی کھیلتا رہا۔ اِس معذور ہاتھ کے ساتھ ہی اُس نے گیند پھینکنے میں اچھی خاصی مہارت حاصل کر لی۔ اور پھر وہ وقت بھی آیا جب لوگوں کو اِس معذور کھلاڑی کی مہارت اور تیز رفتاری دیکھ کر حیرت ہونے لگی۔ یہ کیسے ممکن تھا کہ دائیں ہاتھ کی معذوری کے باوجود وہ اتنی مہارت سے کھیلتا تھا۔ لوگوں کو بڑی حیرت ہوتی۔

آخر اس معذور لڑکے نے بیس بال کے کھیل میں دھوم مچا دی۔ یہ سب کچھ براؤن نے کیسے کیا؟ جواب ظاہر ہے۔ براؤن بہت ہی تعمیری اور مثبت خیالات کا مالک تھا۔ بچپن ہی سے اُس کے والدین نے اُس کی تربیت کچھ ایسے انداز سے کی تھی کہ اُس میں بے حد اعتماد اور یقین کی کیفیت تھی۔ اُس نے مشکلات سے نمٹنے اور معاملات کو سلجھانے کا ہنر سیکھ لیا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ براؤن نے ناممکن اور معذوری جیسے الفاظ کو اپنے ذہن سے مکمل طور پر نکال دیا تھا۔

اپنی معذوری کے باوجود براؤن امریکہ کا بیس بال کا صفِ اوّل کا کھلاڑی بنا۔ اُس نے جو کامیابیاں حاصل کیں اُن کی فہرست بہت لمبی ہے۔ یہ سب اُس کی مثبت سوچ کا کرشمہ تھا۔

یاد رکھیے کہ مثبت سوچ رکھنے والے لوگ جس زبان میں بات کرتے ہیں اُس میں منفی کی بجائے مثبت الفاظ ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ کہتے ہیں کہ یہ کام ضرور ہو گا۔ مجھے کامیابی ہو گی۔ میں فتح یاب ہوں گا۔ یہ کام مشکل نہیں۔ یہ کام

ہرگز ناممکن نہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔

یہ کہتے ہوئے اُنہیں اِس بات کا احساس ہوتا ہے کہ وہ جو کچھ کہہ رہے ہیں وہ بالکل سچ ہے۔ اُن کے احساسات میں جو سچائی اور اُن کی شخصیت کے اندر جو ایمان اور یقین کامل ہوتا ہے وہی اُنہیں اُن کی منزل تک پہنچاتا ہے۔

کچھ لوگ جب بھی کوئی گفتگو ہوتی ہے یہی کہتے ہیں کہ میں جو بھی کام کرتا ہوں اُس میں مجھے ناکامی ہوتی ہے۔ ایسی گفتگو ایک منفی ذہن کی عکاسی کرتی ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ ناکامی ہی کا سامنا کرتے ہیں۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو پیدا ہی منفی خیالات کے ساتھ ہوتے ہیں۔ یعنی وہ پیدائشی طور پر منفی ذہن رکھتے ہیں کیونکہ اُن کے والدین بھی منفی سوچ کے مالک تھے۔ وہ اپنے بچوں پر بلاوجہ نکتہ چینی اور تنقید کرتے رہتے تھے جس کی وجہ سے بچوں کے خیالات منفی ہو گئے۔

ایک مرتبہ ایک لڑکی نے مجھے سڑک پر روک لیا۔ اُس نے مجھے بتایا کہ میں کافی عرصے سے منفی خیالات سے چھٹکارا حاصل کرنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ اصل میں میں بچپن ہی سے مسلسل ناکامی کا سامنا کر رہی ہوں۔ جو کام بھی کرتی ہوں اُس میں بری طرح ناکام رہتی ہوں۔ میں بہت ہی مایوس ہو چکی ہوں۔ ایک سال پہلے میں نے سکول بھی چھوڑ دیا اور اب ملازمت کرتی ہوں۔

دیکھنے میں وہ ایک خوبصورت لڑکی تھی۔ میں نے اُس سے پوچھا کہ تمہارے خیال میں تمہاری ناکامی کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ اُس نے ہچکچاتے ہوئے کہا کہ میں کسی کو الزام دینا نہیں چاہتی۔ شاید میں خود ہی ٹھیک طرح سے کام نہیں کر سکتی۔ لیکن پھر اُس نے اپنے بیان میں کچھ تبدیلی کی اور کہا کہ شاید یہ میری ماں کا قصور ہے لیکن ماں کو الزام دینا مجھے اچھا محسوس نہیں ہوتا۔ وہ بڑی اچھی ہیں اور میں اپنی ماں

سے محبت کرتی ہوں۔

اُس لڑکی نے بتایا کہ میں جب چھوٹی تھی تو میری ماں عموماً اپنی پریشانیوں کا
ذکر کرتی رہتی تھیں۔ وہ بہت زیادہ منفی سوچ رکھتی تھیں۔ وہ کہتی تھیں کہ اُن سے کوئی
کام بھی ٹھیک طرح سے نہیں ہوتا۔ جو کام بھی وہ کرتی ہیں اُس میں کوئی نہ کوئی خرابی
پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن اِس قسم کی گفتگو کے ساتھ ساتھ وہ مجھ سے کہتیں کہ بیٹی تم
پریشان نہ ہونا۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ ماں کو پریشان دیکھ کر میں بھی پریشان ہو جاتی
تھی۔

اس لڑکی کی گفتگو سن کر مجھے اندازہ ہوا کہ اپنی ماں کے منفی طرزِ عمل کی وجہ
سے وہ لڑکی احساسِ کمتری کا شکار ہو گئی تھی۔ اب ضروری تھا کہ اُسے احساسِ کمتری
سے نجات دلائی جائے۔

میں نے اُس لڑکی کی تعریف کی اور اُس کا حوصلہ بڑھایا۔ میں نے اُس سے
کہا کہ تم بہت ہی اچھی لڑکی ہو۔ بس تم اتنا کرو کہ منفی الفاظ استعمال کرنا چھوڑ دو۔
اُس نے مجھ سے کہا کہ آپ مجھے کچھ لکھ کر دیں تا کہ مجھے اطمینان ہو۔ میں
نے اُس سے کہا کہ تم صرف یہ الفاظ دہرایا کرو۔ ''میں کر سکتی ہوں۔ میں کر سکتی
ہوں۔ میں کر سکتی ہوں۔''

اُس نے مسکرا کر کہا کہ میں ایسا ضرور کروں گی۔ بلکہ آج ہی سے شروع کر
دوں گی۔

میں نے اُس سے کہا کہ ذہنی عادات آہستہ آہستہ تبدیل ہوتی ہیں اور اِس
کام میں کچھ وقت صرف ہوتا ہے۔ لاشعور سے پہلے والے خیالات نکال کر ہی نئے
خیالات داخل کئے جا سکتے ہیں۔

پھر اُس لڑکی نے مجھ سے کہا کہ ڈاکٹر میں احساسِ کمتری کے بارے میں

آپ کی لکھی ہوئی کتاب پڑھ چکی ہوں۔ آپ میرے لئے دعا کریں کہ میں ایک
اچھی اور کامیاب لڑکی بن جاؤں۔ مجھے یقین ہے کہ خُدا آپ کی دعا ضرور قبول کر
لے گا۔

میں نے اُس سے کہا کہ میں تمہارے لئے ضرور دعا کروں گا اور یہ دعا تمہیں
ضرور بدل دے گی۔

جس طرح منفی الفاظ انسان پر منفی اثرات ڈالتے ہیں اسی طرح غلط نظریات
بھی انسان پر غلط اثرات مرتب کرتے ہیں۔ غلط نظریات انسان کے یقین کو متزلزل
کر دیتے ہیں۔ اس لئے لازمی ہے کہ غلط نظریات سے بھی نجات حاصل کی جائے۔

یاد رکھیں کہ کامیابی کے لئے ہمارے اندر سچی، حقیقی اور گہری خواہش ہونی
چاہیے۔ ایسی خواہش ضرور پوری ہوتی ہے کیونکہ حقیقی اور گہری خواہش میں بڑی
طاقت ہوتی ہے۔

زندگی میں ہمیں جو تلخیاں اور مشکلات پیش آتی ہیں۔ وہ ہمیں جینے کا ڈھنگ
سکھاتی ہیں۔ مشکلات سے گزرنے کے بعد ہم زیادہ سمجھدار، زیادہ عقل مند، زیادہ
محتاط اور زیادہ تجربہ کار ہو جاتے ہیں۔ یہ سب خوبیاں زندگی میں بڑی بڑی کامیابیوں
اور عظیم تر مقاصد کے حصول کے لئے ضروری ہیں۔ رکاوٹیں اور مشکلات وہ بھٹی ہیں
جس میں تپ کر آدمی کی شخصیت سونے سے کندن بن جاتی ہے۔ اِس لئے زندگی کی
قدر کریں اور مشکلات سے بالکل نہ گھبرائیں۔ جس میں خود اعتمادی، یقینِ کامل، صبر،
انسانی خدمت، دیانت داری، محنت کا جذبہ اور تعمیری سوچ ہو گی وہی زندگی میں
کامیاب ہو گا۔

کچھ لوگ ناکام زندگی گزارتے ہیں۔ یہ لوگ منفی خیالات کی وجہ سے زندگی
کے حقائق کو تسلیم نہیں کرتے۔ جب وہ زندگی کی حقیقتوں کو تسلیم ہی نہیں کرتے تو وہ

اِن کا مقابلہ بھی نہیں کر سکتے۔

مغربی ممالک میں بہت سے کم عمر نوجوان خودکشی کر لیتے ہیں۔ وہ خود کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں۔ منشیات، جرائم، بے روزگاری، ہم جنس پرستی، طلاق، مذہب سے بیزاری، بچوں اور والدین میں ذہنی ہم آہنگی کا نہ ہونا، ٹیلی ویژن اور فلم میں دکھائے جانے والے تشدد کے مناظر، اسلحے کی بھرمار اور معاشرتی ناہمواری اور انتشار نے انسانوں کو غیر محفوظ بنا دیا ہے۔ اس لئے نوجوان اپنے ہاتھوں سے اپنی زندگی کو ختم کر رہے ہیں۔

[خود ہمارے یہاں زیادہ بری صورت حال ہے۔نوجوان ہاتھوں میں ڈگریاں لے کر گھوم رہے ہیں لیکن اُنہیں ملازمت نہیں ملتی۔ اقربا پروری عام ہے۔نوکری کے لئے سفارش یا رشوت چاہیے۔ لیڈر اور بیوروکریٹ، بے وردی یا باوردی، ہر طرح کے اہلکار لوگوں کو دونوں ہاتھوں سے لُوٹ رہے ہیں۔ تھانے نیلام ہو رہے ہیں۔ انصاف کا حصول ناممکن ہوتا جا رہا ہے۔ کہیں شنوائی، کہیں دادرسی نہیں۔ جب کہیں امید کی کرن نہ ہو تو پھر خودکشی ہی نجات کا وہ واحد راستہ ہے جو باقی رہ جاتا ہے۔ اس صورتِ حال سے نکلنے کا طریقہ یہ ہے کہ مادہ پرستی سے نجات حاصل کر کے مثبت اقدار، امن، عدل و انصاف، خدمت، اقتصادی مساوات، انسانی برابری اور عدم تشدد کو فروغ دیا جائے اور سرمایہ داری اور جاگیرداری کو ختم کر کے ایک منصفانہ نظام اور فلاحی ریاست قائم کی جائے۔]

باب: 8 کی اہم ترین باتیں

۱۔ منفی الفاظ استعمال کرنا بالکل چھوڑ دیں کیونکہ منفی الفاظ منفی خیالات پیدا کرتے ہیں اور منفی خیالات ناکامی کو جنم دیتے ہیں۔ کبھی بھی منفی الفاظ زبان پر نہ لائیں بلکہ اِنہیں اپنی بول چال سے ہی خارج کر دیں۔

۲۔ یاد رکھیں کہ ہمارے خیالات، نظریات اور فلسفۂ حیات ہمارے دماغ میں کامیابی یا ناکامی کے بیج بوتے ہیں۔ ہم اپنے دماغ کی زمین میں جو چیز بوتے ہیں وہی کاٹتے ہیں۔

۳۔ مثبت الفاظ آپ کے اندر ایمان اور یقین کی طاقت پیدا کرتے ہیں۔ یہ طاقت آپ کو بڑی بڑی کامیابیاں حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

۴۔ غلط نظریات اور منفی خیالات انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ اس لئے اِن سے نجات حاصل کریں۔

۵۔ سچی، حقیقی اور گہری خواہش میں بڑی طاقت ہوتی ہے۔ اپنے اعتماد اور یقین کو مضبوط بنائیں۔ خود سے کہا کریں ''میں کر سکتا ہے، میں کر سکتا ہوں، میں ضرور کر سکتا ہوں۔''

باب: 9

صحت اور توانائی کے وہ راز جو مجھے معلوم ہوئے

[اِس باب میں ڈاکٹر نارمن ونسنٹ پیلے نے جن باتوں پر روشنی ڈالی ہے وہ کسی مذہب کے ساتھ مخصوص نہیں۔ اِن حقائق کو تمام مذاہب تسلیم کرتے ہیں۔ اب تو جدید سائنس اور نفسیات نے بھی اِن کی سچائی کو تسلیم کر لیا ہے۔ تاہم اِس باب میں مفہوم بدلے بغیر بعض اصطلاحات اور الفاظ کو اسلامی پس منظر دے دیا گیا ہے تاکہ اصل بات کو سمجھنے میں آسانی ہو۔ اِس کے علاوہ وضاحت کے لیے بعض مقامات پر اسلامی عقائد کی روشنی میں کچھ اضافے بھی کیے گئے ہیں۔ لیکن یہ اضافہ ڈاکٹر نارمن کے خیالات سے متصادم نہیں۔]

اللہ تعالیٰ بنی نوع انسان کی بھلائی چاہتا ہے۔ اسی مقصد کے لئے اس نے دنیا میں پیغمبر بھیجے تاکہ انسانوں کی اصلاح ہو اور وہ صاف ستھری اور اچھی زندگی گزاریں۔

کیا آپ جسمانی، ذہنی اور روحانی اعتبار سے ایک اچھی زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔ اِس دنیا کی تمام نعمتیں انسان ہی کے لئے پیدا کی گئی ہیں۔ کیا آپ اِن نعمتوں سے بھرپور فائدہ اُٹھانا چاہتے ہیں؟

کیا میں آپ کو کچھ ایسے راز بتاؤں جو آپ کو صحت اور توانائی بھی دیں اور آپ کو روحانی طور پر بھی مضبوط بنائیں۔

میں آپ کو صرف وعظ و نصیحت نہیں کروں گا بلکہ کچھ ایسی باتیں بتاؤں گا جن کا میں نے خود تجربہ کیا ہے۔ اور اِن کے مفید ترین اثرات کو اپنی ذات میں

محسوس کیا ہے۔

یہ کبھی نہ تبدیل ہونے والے ایسے اصول ہیں جو آپ کو ذہنی، روحانی اور جسمانی طور پر مضبوط بنا دیں گے۔

میں نے ہمیشہ یہ کہا ہے کہ گہرا ایمان اور یقینِ کامل صحت کو ٹھیک رکھتا ہے۔
یہ بات اب میڈیکل سائنس نے بھی تسلیم کر لی ہے کہ آپ کے ایمان اور یقین کا اچھی صحت کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔

ڈاکٹر ہیلسن کا کہنا ہے کہ جو لوگ اپنے اندر یقین کی قوت رکھتے ہیں وہ نہ صرف چھوٹی بلکہ بڑی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ چاہے یہ سردرد، دل کے امراض، ذہنی دباؤ، بلڈ پریشر، کیلسٹرول کی زیادتی ہو یا کوئی اور مرض ہو۔

اس معروف ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ہم اِس مادی دنیا میں رہتے ہیں۔ مادی ضروریات کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ لیکن ہماری کئی روحانی ضروریات بھی ہیں۔
یہ ضروریات بھی اتنی ہی اہم ہیں بلکہ اُس سے زیادہ اہم ہیں۔

ایک اور ماہرِ نفسیات کا کہنا ہے کہ خیالات کی دنیا بھی مادی اشیاء کی دنیا کی طرح حقیقی ہے۔ مطلب یہ ہے کہ جس طرح مادی ضروریات ہماری زندگی پر اثرانداز ہوتی ہیں اسی طرح ہمارے خیالات بھی ہماری زندگی پر اچھا یا بُرا اثر ڈالتے ہیں۔

میں آپ کو ایک ایسی خاتون کی کہانی سناتا ہوں جس کی عمر صرف 34 سال تھی۔ اِس کم عمری کے باوجود اُس کی صحت خراب رہتی تھی اور وہ گھر کا کوئی کام کاج نہیں کر سکتی تھی۔ وہ زیادہ وقت بستر پر گزارتی تھی اور روز بروز جسمانی طور پر کمزور ہوتی جا رہی تھی۔ مختصر یہ کہ اُس کی زندگی بہت خراب گزر رہی تھی۔ اور ساری خرابی کی وجہ وہ منفی خیالات تھے جنہوں نے اُس کے ذہن پر قبضہ کر رکھا تھا۔ ڈاکٹروں کے کلینک کے چکر لگانا ہی اِس خاتون کی واحد مصروفیت تھی۔

اِس عورت کے خاوند کو یقین تھا کہ اُس کی بیوی چند دنوں کی مہمان ہے۔ یہ
خاتون کافی مذہبی تھی اور اکثر عبادت کے لئے جایا کرتی تھی۔ وہ جانتی تھی کہ دعا
سے جسمانی بیماریوں پر قابو حاصل کیا جا سکتا ہے۔

ایک دن اُس عورت نے پکا ارادہ کر لیا کہ وہ دعا کے ذریعے صحت حاصل
کرے گی۔ اُس نے سوچا کہ اگر بیماری کے تصور کو ذہن سے نکال دیا جائے تو وہ
بالکل ٹھیک ہو سکتی ہے۔ اِس مثبت خیال سے اِس خاتون کے ذہنی رویے میں تبدیلی
پیدا ہونے لگی۔ اُس کے اندر تبدیلی کی قوتوں نے کام کرنا شروع کر دیا۔ اُس نے
بیماری کو نظرانداز کر کے بیماری سے متعلق تمام خیالات کو دماغ سے باہر نکال دیا۔
اُس کی مثبت سوچ اُس پر اثر انداز ہونے لگی اور اِس کے ساتھ ساتھ اُس کی صحت
بھی حیرت انگیز طور پر بہتر ہونے لگی۔

موسم بہار کا ایک خوبصورت دن تھا۔ ہر طرف رنگ بکھرے ہوئے تھے۔ وہ
اپنے شوہر کے ساتھ ہرے بھرے درختوں کے درمیان سے گزر رہی تھی۔ اچانک وہ
رُک گئی اور کہنے لگی ''میں نے اُس کو دیکھ لیا۔ ہاں میں نے اُس کو دیکھ لیا۔ وہ خوشی
سے چلاّ رہی تھی۔ یہی ہے زندگی کی طاقت، یہی زندگی کی حیرت انگیز طاقت ہے۔

اُس کے شوہر نے پوچھا۔ تم نے کیا دیکھ لیا ہے۔ زندگی کی طاقت سے تمہارا
کیا مطلب ہے۔ بیوی نے ہوا سے جھومتے ہوئے درختوں کی طرف اشارہ کرتے
ہوئے کہا۔ یہ جو تم رنگا رنگ پھول دیکھ رہے ہو، یہ جو ہوا کے مست جھونکوں سے
درخت لہرا رہے ہیں، یہ جو فطرت کی خوبصورتی تمہیں ہر طرف رقص کرتی دکھائی
دے رہی ہے، یہی ہے زندگی کی طاقت۔ یہی ہے فطرت کی تخلیق کی وہ طاقت جو
ہر چیز میں رواں دواں ہے۔ انسانوں کو بھی تخلیق کی یہ طاقت دی گئی ہے اور یہی
طاقت انسانوں کی زندگی میں بھی معجزے دکھا سکتی ہے۔ جب اُس نے یہ الفاظ کہے،

وہ مکمل طور پر بدل چکی تھی۔ اُس کی آنکھوں میں اعتماد تھا اور زندگی کی چمک اُس
کے چہرے پہ رقص کر رہی تھی۔

اُس خاتون نے بلند آواز سے کہا۔ خُدا نے مجھے بھی زندگی کی بے پناہ طاقت
عطا کی ہے۔ ایک مرتبہ پھر یہ طاقت میرے اندر پیدا ہو رہی ہے۔ جیسے خُدا مجھ میں
دوبارہ نئی روح پھونک رہا ہو۔ اور یہ نئی روح میری رگ رگ میں داخل ہو رہی ہو۔
صحت، توانائی، قوتِ حیات اور نئی زندگی میرے وجود کے ایک ایک ذرے میں داخل
ہو رہی ہے۔

اِس عورت کے عقیدے نے اُس کی ذات کے اندر ایک مثبت تبدیلی کا عمل
شروع کر دیا تھا جو اب مکمل ہو چکا تھا۔ اُس کے جسم نے تمام بیماریوں سے نجات پا
لی تھی۔ ذہن صاف ہو چکا تھا اور روح میں ایک نئی توانائی پیدا ہو گئی تھی۔ اِس کے
بعد اِس 34 سالہ عورت نے 96 سال کی طویل عمر پائی۔

یاد رکھیں کہ آپ کا پکا عقیدہ اور گہرا ایمان آپ کو جسمانی اور روحانی طور پر
صحت مند اور توانا بنا سکتا ہے۔ اور آپ کے اندر نئی قوتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔

اپنے اندر نئی توانائی اور قوت تخلیق کرنے کے لئے نیچے دیئے گئے فقروں کو
ہر روز دہرائیں۔ پہلے ایک لمبا اور گہرا سانس لیں اور پھر کہیں۔

۱۔ میں خوبصورت اور شاندار ہوں
۲۔ مجھ میں بھرپور قوت ہے
۳۔ مجھ میں بے انتہا توانائی اور صلاحیت ہے
۴۔ میری صحت بہت اچھی ہے
۵۔ میں خوشی سے بھرپور ہوں
۶۔ میرے اندر جذبہ بھرا ہوا ہے

۷۔ میرے اندر زندگی کی طاقت ہے

۸۔ مجھے معلوم ہے کہ زندگی کی طاقت میرے اندر کام کر رہی ہے

۹۔ میرے خُدا مجھے مزید صحت اور طاقت عطا فرما

۱۰۔ خُدا ہر چیز پر قادر ہے اور وہ عظیم و برتر ہے۔

آپ یہ فقرے پورے ایمان، یقین اور خلوصِ نیت کے ساتھ دہرائیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ چند دنوں کے اندر آپ میں ایک نئی طاقت پیدا ہو گئی ہے۔ آپ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ خُدا آپ کی دعا اور آپ کی آواز کو سنتا ہے اور آپ جب اُس کو مدد کے لئے پکارتے ہیں تو وہ آپ کی ضرور مدد کرتا ہے۔

انسان کے اندر خُدا نے روح پھونکی ہے۔ اگر آپ کی روح اور آپ کا ذہن برے خیالات اور گناہوں سے پاک ہو تو آپ کا جسم صحت مند رہے گا۔ اور اگر روح بیمار پڑ گئی تو آپ بھی بیمار ہو جائیں گے۔

روح کے بیمار ہونے سے متعلق ایک واقعہ سنیے۔ مجھے نیویارک کے ایک پادری نے بتایا کہ اُسے ہسپتال میں ایک مریض کو دیکھنے کیلئے بلایا گیا۔ یہ مریض ایک معروف سیاستدان تھا۔ اور بہت زیادہ بیمار تھا۔

ڈاکٹر نے بتایا کہ ہم نے اِس مریض کا ہر ممکن علاج کیا ہے لیکن کوئی دوا اُسے فائدہ نہیں پہنچاتی۔ اس کی بیماری ہمیں سمجھ نہیں آ رہی۔

پادری نے بتایا کہ جب میں نے مریض کو دیکھا تو مجھے اُس کی آنکھوں میں ایک عجیب طرح کی مایوسی نظر آئی۔ مجھے یوں محسوس ہوا جیسے اِس آدمی کی روح بیمار ہے۔ پادری کا کہنا ہے کہ میں اُن دنوں نوجوان تھا اور ایسی باتوں پر یقین نہیں رکھتا تھا۔

میں نے لوگوں کی غیر موجودگی میں رازدارانہ طریقے سے مریض سے پوچھا

کہ آپ اچھی شہرت کے مالک ہیں۔ مجھے بتائیں کہ کیا کوئی ایسی بات ہے جو آپ کو پریشان کر رہی ہے۔

مریض نے میری طرف دیکھا اور کہا کہ میرے دماغ میں ایک طوفان برپا ہے۔ میں بظاہر اچھی شہرت کا مالک ہوں۔ بڑی بڑی اور اہم ذمہ داریاں سرانجام دیتا رہا ہوں۔ لوگ مجھے اچھا سمجھتے ہیں اور مجھ پر بھروسہ کرتے ہیں لیکن میں نے کچھ ایسے کام کئے ہیں جو میرے لئے باعثِ شرم ہیں۔

میں نے کہا کہ آپ مجھے وہ باتیں بتائیں۔ مجھ پر بھروسہ کریں۔ میں آپ کی باتوں کو راز میں رکھوں گا۔ اُس نے کہا کہ میں ایک انتہائی سیاہ کار اور گنہ گار آدمی ہوں۔ اگر لوگوں کو میری اصلیت معلوم ہو جائے تو وہ مجھ سے شدید نفرت کرنے لگیں۔

میں نے اُس شخص سے کہا کہ تمہارے مسئلے کا ایک ہی حل ہے۔ تم مجھ پر بھروسہ کرو۔ جو گناہ تم نے کئے ہیں اُن کا اعتراف کر لو۔ اور آئندہ گناہوں سے باز رہو۔ اس طرح تمہاری خلش دور ہو گی۔ تمہیں سکون حاصل ہو گا اور تم صحت یاب ہو جاؤ گے۔

اس کے بعد اس مریض نے پادری کو سب کچھ بتا دیا۔ خُدا سے اپنے گناہوں کی معافی مانگی اور سچے دل کے ساتھ گناہوں سے باز رہنے کا عہد کیا۔ پھر اُس نے کہا کہ اب میں اپنے آپ کو بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ میں اب گہری نیند سونا چاہتا ہوں۔

اس کے بعد اس مریض کو حیرت انگیز طور پر افاقہ ہونے لگا۔ دو ہی دنوں میں اُس کی حالت بہت بہتر ہو گئی۔ ڈاکٹروں نے اُسے ہسپتال سے فارغ کر دیا اور وہ شخص معمول کی زندگی گزارنے لگا۔

اِس مریض نے دراصل سچے دل کے ساتھ گناہوں سے توبہ کر لی تھی۔

[گناہوں سے توبہ کا یہ تصور تقریباً تمام مذاہب میں موجود ہے۔ اس سلسلے میں آپ توبہ کے موضوع پر مذہبی کتب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔]

جب ہم توبہ کر لیتے ہیں اور خُدا سے سچے دل کے ساتھ اپنے گناہوں کی معافی مانگ لیتے ہیں تو خُدا ہمیں معاف کر دیتا ہے۔ اِس طرح ہماری روح پر گناہوں کے جو اثرات ہوتے ہیں وہ دُھل جاتے ہیں۔ ہمارے ضمیر پر جو بوجھ ہوتا ہے وہ اتر جاتا ہے۔ ہماری روح پُرسکون ہو جاتی ہے اور ہم صحت یاب ہونے لگتے ہیں۔

ایک میڈیکل سروے کے مطابق ہر پانچ سو مریضوں میں سے چار سو کے قریب مریض ایسے ہوتے ہیں جنہیں کوئی جسمانی بیماری نہیں ہوتی۔ وہ صرف ذہنی اور روحانی طور پر بیمار ہوتے ہیں۔

کئی سو سال پہلے یونان کے بلند پایہ دانشور افلاطون نے کہا تھا کہ ہم روح کا علاج کئے بغیر جسم کا علاج نہیں کر سکتے۔

اب جدید دور میں کی جانے والی تحقیق سے بھی مفکرین، دانشور اور ڈاکٹر اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ افلاطون کا کہنا بالکل درست تھا۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ کوئی بیماری آپ کے قریب نہ آئے تو تین چیزوں کو صاف رکھیں۔ یعنی جسم، ذہن اور روح کو۔

[جسم کو صاف رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا بدن ہر قسم کی گندگی اور غلاظت سے پاک ہو۔ آپ کی غذا اور ماحول صحت بخش ہو اور آپ کی زندگی پاکیزہ اور صاف ستھری ہو۔ ذہن کو صاف رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے دماغ میں منفی خیالات، گھٹیا مقاصد اور بُرے عزائم نہ ہوں اور روح کو صاف رکھنے سے مراد یہ

ہے کہ آپ گناہوں سے محفوظ ہوں۔ ہر وہ بات گناہ ہے جس سے خُدا ناخوش ہو، آپ کے ضمیر پر بوجھ ہو یا خُدا کی مخلوق کو کسی بھی قسم کی تکلیف یا نقصان پہنچے۔]

ایک اور بات جس کی طرف آپ کو توجہ دینی چاہیے۔ اچھائی اور برائی کا فرق ہے۔ آپ کو واضح طور پر معلوم ہونا چاہیے کہ کیا اچھا ہے اور کیا بُرا ہے تاکہ آپ اچھائی اور سچائی کو اپنا کر برائی اور گناہ سے بچ سکیں۔

منفی خیالات سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے آپ مثبت خیالات کو اپنائیں۔ اسی طرح مفید اور صحت مند سرگرمیوں کے ذریعے اپنی روح کو توانا کر کے بیماریوں سے محفوظ رہیں۔

ہر صبح جب آپ نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو اُس دن کے لئے آپ کو مثبت یا منفی کسی ایک روّیے کا انتخاب کرنا ہوتا ہے۔

مثبت روّیہ یعنی محنت، جوش و جذبہ، خود اعتمادی، یقین، امید اور منفی روّیہ یعنی مایوسی، خوف، پریشانی، نفرت، حسد اور غصہ۔

اگر آپ نے منفی روّیہ اختیار کر لیا تو آپ کا سارا دن پریشانی اور ابتری میں گزرے گا۔ یہ منفی روّیہ محنت، جوش و جذبے، خود اعتمادی، یقین اور امید جیسی مثبت قوتوں کو آپ کے قریب بھی نہ آنے دے گا۔

ایک سمجھدار آدمی دن کا آغاز مثبت روّیے کے ساتھ کرتا ہے۔ یہ مثبت روّیہ اُس میں مثبت جسمانی اور روحانی قوتوں کو متحرک کرتا ہے۔ ایسا آدمی دن بھر سرگرم اور فعال رہتا ہے اور منفی قوتیں اُس پر غلبہ حاصل نہیں کر سکتیں۔

ایک اہم امریکی ریاست کے گورنر ولبر کا کہنا ہے کہ میں ہر روز صبح سویرے بیدار ہو کر بڑے اعتماد اور یقین کے ساتھ اپنے آپ سے کہتا ہوں کہ ولبر آج تو بہت ہی اچھا دن ہے۔ آج کا دن بہت ہی شاندار ہو گا۔ ہر روز یہ کہنا ولبر کا معمول

بن چکا ہے۔ اِس لئے اُس کا ہر دن شاندار ہی گزرتا ہے۔ اُس کا یقین اتنا مضبوط ہو چکا ہے کہ اُس کا کہا ہوا واقعی سچ ثابت ہوتا ہے۔

آپ جب صبح کو بیدار ہوں تو اپنے عقیدے اور مذہب کے مطابق عبادت کے بعد دعا کے لئے ہاتھ اُٹھائیں اور دعا مانگیں اور یہ بھی کہیں۔

۱۔ اے خُدا تیرا شکر ہے کہ تُو نے مجھے صحت اور عافیت عطا کی۔
۲۔ اے خُدا تیرا شکر ہے کہ تو نے میرے بیوی، بچوں اور خاندان کو سلامت رکھا۔
۳۔ آج کا دن بہت ہی مبارک ہے۔ یہ دن میرے لئے بہت سی خوشیاں لایا ہے۔
۴۔ مجھے امید ہے کہ آج میں اچھے کام ہی کروں گا۔
۵۔ آج کا دن میرے لئے خوشی، محبت، کامیابی اور کامرانی کا دن ہے۔

اس کے بعد آپ اطمینان کے ساتھ روزانہ کے کام کاج کے لئے روانہ ہو جائیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کا ہر دن (انشاء اللہ) کامیابی کا دن ہو گا۔

ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ میں نے غیر معمولی طور پر اچھی تقریر کی۔ 45 منٹ گزر گئے لیکن مجھے وقت گزرنے کا احساس ہی نہ ہوا۔ ایک اخباری نمائندے نے جو میری تقریر سن رہا تھا مجھ سے پوچھا کہ آپ نے ایسی اچھی اور زوردار تقریر کیسے کی؟

شاید وہ اخباری نمائندہ یہ پوچھنا چاہتا تھا کہ میں خوراک میں کون سی غذائیں استعمال کرتا ہوں، میں سوتا کتنی دیر ہوں اور میرے ورزش وغیرہ کے کیا معمولات ہیں۔ اُس کا خیال ہوگا کہ میری اچھی صحت نے مجھ میں زورِ بیان پیدا کیا ہے۔

میں نے اُسے جواب دیا کہ تم میرے زورِ بیان اور میری صحت کا راز جاننا چاہتے ہو تو پھر سنو۔

۱۔ جو لوگ امید کا دامن نہیں چھوڑتے، وہ کبھی کمزور نہیں پڑتے۔ امید اُن کی

طاقت بڑھاتی ہے۔
۲۔ زندگی میں اُن کی پرواز شاہین کی طرح ہوتی ہے۔
۳۔ وہ کبھی ناکام نہیں ہوتے۔
۴۔ اُن کی پرواز اور اُن کی کامیابیوں کی کوئی حد نہیں ہوتی۔

میں بھی اُن میں سے ایک ہوں۔ اس لئے جو کوئی بھی میری صحت اور توانائی کا راز جاننا چاہتا ہے۔ وہ میرے بتائے ہوئے راستے پر چلے۔ اپنے یقین کو فولاد کی طرح مضبوط بنائے اور اپنی طاقت میں اضافہ کرے۔ ہر لمحہ اپنی منزل پر نگاہ رکھے اور اپنے تمام خیالات کو اپنے نشانے پر مرکوز کر دے۔

ایک مرتبہ مجھے ایک خط موصول ہوا۔ ایک خاتون نے مجھے لکھا تھا کہ آپ جب ہمارے شہر میں آئیں تو مجھے ضرور اطلاع دیں۔ میں آپ کو اپنے شوہر سے ملوانا چاہتی ہوں جو کسی زمانے میں بہت کامیاب آدمی تھا۔ لیکن اب وہ کاروبار میں بالکل ناکام ہو چکا ہے۔ وہ سارا دن بیٹھا خلا میں گھورتا رہتا ہے اور اعصابی مریض بن چکا ہے۔

اُسے اپنی ناکامی کی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ کوئی بات اُس کے ذہن میں بیٹھ گئی ہے۔ جب تک وہ بات اُس کے ذہن سے نہیں نکلتی وہ ٹھیک نہیں ہو گا۔

جب میں اُس شخص سے ملا تو وہ بہت بیمار دکھائی دیا۔ میں نے اُس سے کہا کہ کیا آپ کے ذہن میں کوئی ایسی بات ہے جو آپ کو پریشان کر رہی ہے۔ میں آپ کا ہمدرد ہوں۔ آپ مجھے بتائیں کہ آپ کو کیا مسئلہ درپیش ہے۔ جو بات آپ کو پریشان کر رہی ہے وہ مجھے بتائیں تاکہ آپ کا ذہن خالی ہو جائے۔

میں نے اُس شخص سے کہا کہ جو بات بھی آپ کے ذہن میں آتی ہے وہ

ایک ایک کر کے مجھے بتائیں۔ آپ نے جو اچھے کام کئے ہیں وہ بھی بتائیں اور جو غلط کام آپ کے ہاتھوں سے ہوئے ہیں وہ بھی بتائیں۔

میں نے اُس سے کہا کہ کبھی کبھی آدمی سے جو غلط کام ہو جاتے ہیں وہ اُس کے ذہن پر ایک بوجھ بن جاتے ہیں۔ ایک کانٹے کی طرح اُسے چبھتے رہتے ہیں۔ اِس بوجھ کو ذہن سے اتار پھینکو۔ اس سے تمہاری روح پر سے بوجھ ہلکا ہو جائے گا۔

''خُدا مجھے معاف کرے'' وہ جملہ تھا جس سے اُس شخص نے اپنی گفتگو کا آغاز کیا۔ پھر اُس نے جو کہنا تھا کہا اور میں دم بخود اُس کی کہانی سنتا رہا۔

پھر وہ شخص اچانک اُٹھا اور کہا کہ اب میں بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ اُس نے انگڑائی لی، اپنے بازو پھیلائے اور لمبا سانس لیتے ہوئے کہا ''اے خُدا تیرا بہت شکر ہے۔''

میں نے اُس شخص سے کہا کہ خُدا نے انسان کو پیدا کیا ہے۔ جس نے پیدا کیا ہے وہ اُسے پیدا ہونے کے بعد تبدیل بھی کر سکتا ہے۔ وہ جب چاہے انسان کے اندر ایک بڑی تبدیلی لا سکتا ہے۔

تم دیکھو گے کہ تمہارے اندر تبدیلی کا عمل شروع ہو چکا ہے۔ تمہارا ذہن بوجھ سے آزاد ہو چکا ہے۔ اب تمہاری صحت بہتر ہوتی چلی جائے گی۔ اپنی خطاؤں کے اقرار اور گناہوں سے آئندہ دور رہنے کا پختہ ارادہ کرنے سے انسان کے اندر کچھ ایسی مثبت قوتیں کام کرنا شروع کر دیتی ہیں جو اس کے ذہن، اعصاب اور صحت پر انتہائی خوشگوار اثر ڈالتی ہیں۔ اور یہ اثر صاف دکھائی بھی دیتا ہے۔

میں نے اُس شخص سے کہا کہ تمہارے اندر تبدیلی کا یہ عمل شروع ہو چکا ہے۔
تم دیکھنا کہ تمہاری صحت بھی بہتر ہوتی چلی جائے گی۔
تم روزانہ تنہائی میں بیٹھ کر یہ الفاظ دہرایا کرو۔

''میرے اندر ایسی قوت پیدا ہو گئی ہے جو میرے وجود سے ہر خرابی کو دُور کر رہی ہے۔ میں اپنے اندر ایک نئی توانائی محسوس کر رہا ہوں۔ میرا پورا جسم ٹھیک ٹھاک اور صحت مند ہوتا جا رہا ہے۔ مجھے محسوس ہو رہا ہے کہ میرے اندر ایک نئی زندگی پیدا ہو رہی ہے۔''

یہ فطرت کا ایک اصول ہے کہ جب اپنی صحت کے بارے میں آپ کے خیالات مثبت ہوتے ہیں تو آپ کی ذہنی اور روحانی قوتیں آپ کو صحت مند بنانے کا کام شروع کر دیتی ہیں اور آپ صحت مند ہونے لگتے ہیں۔

عالمگیر شہرت کے مالک ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ انسان پر زیادہ تر بیماریاں اُس کی منفی سوچ کی وجہ سے حملہ آور ہوتی ہیں۔ انسان کی سوچ پہلے بیمار ہوتی ہے اور جسم بعد میں۔ بیماریاں پہلے نفسیاتی ہوتی ہیں اور بعد میں جسمانی بنتی ہیں۔

خُدا نے انسان کے جسم میں بیماریوں سے مدافعت کی قوت رکھی ہے۔ انسانی جسم میں ایک ایسا نظام ہے جو بیماریوں کو حملہ آور نہیں ہونے دیتا۔ اچھی سوچ، تعمیری خیالات اور مثبت روّیے بیماریوں سے مدافعت کے اِس نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔
اس لئے یاد رکھیں کہ اچھا ذہن، اچھے خیالات اور اچھے روّیے صحت مند جسم کی ضمانت ہیں۔

اس حقیقت کو بڑے بڑے ڈاکٹروں اور ماہرین نفسیات نے مختلف الفاظ میں بیان کیا ہے۔

ڈاکٹر جان اپنی کتاب ''365 دن کیسے گزاریں'' میں لکھتے ہیں کہ میں اپنے مریضوں کو یہ نصیحت کرتا ہوں کہ اگر تم نے لمبی عمر پانی ہے تو ہمیشہ خوش رہو۔ لیکن اگر دن بھر میں دس منٹ بھی ہنسی خوشی گزار لئے جائیں تب بھی عمر میں اضافہ ہو جاتا

ہے۔

رابرٹ لوئی کہتے ہیں کہ اگر آپ نے خوشی کو گنوا دیا تو سمجھیئے کہ آپ نے اپنا سب کچھ گنوا دیا۔

ایک اور دانشور اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ جہاں خوشی ہو گی وہاں سب کچھ ٹھیک ٹھاک رہے گا۔

[ڈیل کارنیگی کا کہنا ہے کہ ڈاکٹر مسرت سے بڑا کوئی ڈاکٹر نہیں یعنی خوشی ہر روگ کا علاج ہے۔]

ایک ادھیڑ عمر کے شخص سٹیو کو دو مرتبہ دل کا دورہ پڑ چکا تھا۔ دونوں مرتبہ علاج سے وہ بہتر ہو گیا لیکن اُسے یہ خوف لاحق ہو گیا کہ اُسے تیسری مرتبہ بھی دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ اُس کا کہنا تھا کہ تیسری مرتبہ دل کے دورے میں مَیں زندہ نہیں بچوں گا۔

میں نے اُس سے کہا! سٹیو میری بات غور سے سنو۔ تم اپنے بے جا خوف کی وجہ سے خود دل کے تیسرے دورے کا بندوبست کر رہے ہو۔ تم خود دل کے دورے کو دعوت دے رہے ہو۔ مجھے دکھائی دے رہا ہے کہ تم خوش نہیں ہو۔ تمہیں چاہیے کہ تمہارے ذہن میں دل کے تیسرے دورے کا جو وہم اور خوف ہے اُسے اپنے دماغ سے نکال دو۔ اِس منفی خیال سے نجات حاصل کرو اور خوش رہو۔

میرے ایک ڈاکٹر دوست کا کہنا ہے کہ اگر تم خوش رہو گے تو سکون میں رہو گے اور اِس سکون کی وجہ سے تمہیں کبھی دل کا دورہ نہیں پڑے گا۔ تمہاری بیماری کی دوا خود تمہارے پاس ہے اور وہ دوا ہے ''خوش رہنا''۔

میں نے سٹیو سے کہا کہ رات کو جب تم سونے کے لئے بستر میں جاؤ۔ تو اپنا ہاتھ اپنے دل پر رکھ لیا کرو اور یہ سوچا کرو کہ تمہارا دل بالکل ٹھیک ہو رہا ہے اور یہ

سوچتے ہوئے سو جایا کرو۔

میری باتوں کا سٹیو پر گہرا اثر ہوا اور اُس کی آنکھیں بھیگ گئیں۔ میں نے اُس سے کہا کہ تم پُرسکون اور خوش رہا کرو۔ اس طرح ایک روز تم بالکل ٹھیک ہو جاؤ گے۔

سٹیو میں ایک بُری عادت پیدا ہو چکی تھی۔ وہ ہر وقت اپنے بارے میں سوچتا رہتا تھا۔ میں نے اُسے کہا کہ تم ہر قسم کے خیالات کو اپنے دماغ سے نکال دو۔ مجھے یہ خدشہ تھا کہ اگر سٹیو نے جلد ہی اپنے خیالات سے چھٹکارا حاصل نہ کیا تو ہو سکتا ہے کہ وہ خودکشی کر لے کیوں کہ اُس نے اپنے بارے میں سوچ سوچ کر ایسے حالات پیدا کر لئے تھے جو اُسے تیزی سے موت کی دہلیز کی طرف لے جا رہے تھے۔

میں نے اُسے کہا کہ تم اپنے خیالات کو مثبت بناؤ۔ یہ دوا کی طرح کام کریں گے۔ کبھی امید، محبت اور یقین کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑو۔ امید، محبت اور یقین آپ کو متحرک کرتے اور خوشیاں حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ روح کی بیماری کی سب سے مؤثر دوا ''امید'' ہے۔

انگریزی زبان کے شہرہ آفاق ادیب اور شاعر شیکسپیئر کا کہنا ہے کہ مصیبت کے ماروں کے لئے امید سے بڑی کوئی دوا نہیں ہے۔ گویا شیکسپیئر کے نزدیک امید ایک صحت مند کرنے والی دوا ہے۔

[الہامی کتابوں میں اللہ تعالیٰ کی رحمت کا جو تصور ہے وہ یہی ہے کہ اللہ تعالیٰ سے ہر مصیبت، پریشانی اور بیماری سے نجات کی دعا کی جائے اور یہ امید رکھی جائے کہ اللہ تعالیٰ یہ دعا قبول کرے گا۔ قرآن مجید کی سورۃ الزمر آیت ۵۳ میں کہا گیا ہے کہ اے میرے بندو! جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی خُدا کی رحمت سے

ناامید نہ ہونا۔ خُدا تو سب گناہوں (خطاؤں) کو بخش دیتا ہے۔ وہ تو بخشنے والا مہربان ہے۔ سورۃ الکھف آیت ۱۰ میں یہ دعا مذکور ہے کہ اے ہمارے پروردگار ہم پر اپنے ہاں سے رحمت نازل فرما اور ہمارے کام میں درستی (کے سامان) مہیا کر۔ یہ آیات اہلِ ایمان میں ایسی امید پیدا کرتی ہیں جنہیں کوئی مایوسی یا ناکامی شکست نہیں دے سکتی۔]

بریکٹ میں دی گئی اِن چند سطور کے اضافے کے بعد ہم ڈاکٹر نارمن کی کتاب کی طرف واپس آتے ہیں۔

ڈاکٹر نارمن بتاتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں اپنی کار کو ورکشاپ لے گیا۔ باتوں باتوں میں مکینک مجھ سے کہنے لگا کہ کار کے انجن کو طاقت ور رکھنے کے لئے لُبری کیشن (Lubrication) کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ایسے موبل آئل کی جو انجن کو رواں دواں رکھے۔ ای طرح میں کہتا ہوں کہ ذہن کو طاقت ور رکھنے کے لئے امید کی ضرورت ہوتی ہے۔

امید ذہن کو صحت مند اور متحرک رکھتی ہے اور امید کی طاقت کے ذریعے ہی ہم بڑی بڑی کامیابیاں حاصل کرتے ہیں۔

آپ جو کچھ بننا چاہتے ہیں اُس کو واضح طور پر اپنے ذہن میں رکھیں اور پھر امید کی طاقت کے ساتھ آگے بڑھیں۔ اپنی اعلیٰ ترین ذہنی صلاحیتوں کو استعمال کریں۔ حوصلے اور جرأت سے جو کچھ ضروری ہو وہ کریں۔ پھر آپ جو کچھ بننا چاہتے ہیں ضرور بنیں گے۔

اگر یہ کہا جائے کہ آدمی وہی کچھ ہوتا ہے جو اُس کی سوچ ہوتی ہے تو یہ بات بالکل درست ہوگی۔ ہم وہ سب کچھ کر سکتے ہیں جو ہم سوچ سکتے ہیں۔ مثبت سوچ سے ہر منزل حاصل ہو سکتی ہے اور ہر خواہش پوری ہو سکتی ہے۔

اپنے بارے میں یہ کبھی نہ سوچیں کہ کوئی بیماری آپ کو دبوچ لے گی۔ یہ بھی نہ سوچیں کہ آپ کسی سے کمتر ہیں۔ اپنی ناکامی کے بارے میں کوئی اندیشہ ذہن میں نہ لائیں۔ اپنے ذہن میں امید کی شمع روشن کریں اور اِس شمع کی روشنی کو بڑھاتے جائیں۔ ایسا کرنے سے تمام منفی خیالات آپ کے ذہن سے نکل جائیں گے۔۔

باب: 9 کی اہم ترین باتیں

۱۔ گہرا ایمان اور یقینِ کامل صحت کو ٹھیک رکھتا ہے۔ جو لوگ اپنے اندر یقین کی قوت رکھتے ہیں وہ نہ صرف چھوٹی بیماریوں بلکہ بڑی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

۲۔ اچھے خیالات زندگی پر اچھا اور بُرے خیالات بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ اگر آپ کی روح اور آپ کا ذہن بُرے خیالات اور گناہوں سے پاک ہو تو آپ کا جسم صحت مند رہے گا اور اگر روح بیمار پڑ گئی تو آپ بھی بیمار ہو جائیں گے۔

۳۔ انسان پر زیادہ تر بیماریاں اُس کی منفی سوچ کی وجہ سے حملہ آور ہوتی ہیں۔ انسان کی سوچ پہلے بیمار ہوتی ہے اور جسم بعد میں۔ بیماریاں پہلے نفسیاتی ہوتی ہیں اور بعد میں جسمانی بنتی ہیں۔

۴۔ اچھا ذہن، اچھے خیالات اور اچھے روّیے صحت مند جسم کی ضمانت ہیں۔ اگر آپ مطمئن اور خوش رہیں گے تو سکون میں رہیں گے اور اس سکون کی وجہ سے بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں گے۔

۵۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کوئی بیماری آپ کے قریب نہ آئے تو تین چیزوں کو صاف رکھیں۔ یعنی جسم، ذہن اور روح کو۔

باب: 10

منفی سوچ کو مثبت بنائیں۔مگر کیسے؟

میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ سب لوگ مثبت سوچ لے کر اِس دنیا
میں آتے ہیں کیونکہ میں نے آج تک کوئی ایسا بچہ نہیں دیکھا جو منفی سوچ رکھتا ہو۔
لیکن بعض بچے ضرور ایسے ہوتے ہیں جو منفی سَوچ رکھنے والے خاندان میں
پیدا ہوتے ہیں۔ ایسے بچے اپنے بڑوں کے طرزِ عمل اور اُن کی منفی باتوں کا اثر قبول
کر کے اپنے اندر منفی سوچ پیدا کر لیتے ہیں۔ اور جب وہ بڑے ہوتے ہیں تو اُن
کی حرکتوں اور افعال سے منفی روّیہ ظاہر ہوتا ہے۔

لیکن یہ بچے بھی جب جوانی کی دہلیز پر قدم رکھتے ہیں اور اُن کی عمر بیس
سے تیس سال کے درمیان ہوتی ہے تو وہ مثبت سوچ اپنانا چاہتے ہیں۔ تاہم مثبت
سوچ پیدا کرنے میں اُنہیں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ اتنا زیادہ عرصہ گزر
جانے کے بعد اُن کی منفی سوچ پختہ ہو چکی ہوتی ہے اور ظاہر ہے کہ منفی سوچ کو مثبت
بنانے میں کچھ وقت ضرور لگتا ہے۔ لیکن انسان اگر پختہ ارادہ کر لے تو وہ منفی
خیالات سے نجات حاصل کر کے مثبت خیالات اپنا سکتا ہے کیونکہ انسان میں خُدا
نے پرانی عادات کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ انسان اگر منفی سوچ اور روّیے کو
بدلنا چاہے تو وہ ایسا کر سکتا ہے لیکن اس مقصد کے لئے پکے ارادے اور نیّت کا ہونا
ضروری ہے۔

یہ ایک حیرت انگیز روحانی تجربہ ہے کہ جب آپ اپنے خیالات بدل لیتے

ہیں اور آپ کے اندر بُری سوچ، بُری نیّت اور بُرے ارادوں کی بجائے تعمیری
سوچ، اچھی نیّت اور نیک ارادے جگہ بنا لیتے ہیں تو خُدا کی رحمت اور اُس کی نعمتوں
کے دروازے آپ پر کھل جاتے ہیں اور آپ کو سچی خوشی اور اطمینان حاصل ہوتا
ہے۔

میں نے خود تجربات کئے ہیں اور میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ منفی سے
مثبت ہونا ممکن ہے۔ اور ایسا ہوتا بھی ہے کیونکہ انسان کو آخرکار فطرت کی جانب
واپس آنا پڑتا ہے۔

میں خود بھی ایک زمانے میں بے یقینی کا شکار ہو گیا تھا۔ اُس وقت میں
نوجوان تھا۔ میں نے جو مقاصد حاصل کرنے تھے وہ مجھے حاصل ہوتے دکھائی نہیں
دے رہے تھے۔ منزل مجھ سے دُور تھی۔ ان حالات میں میں ایک منفی سوچ رکھنے
والا شخص بن گیا تھا۔ میں اِس کیفیت میں دو سال تک مبتلا رہا۔ پھر میری زندگی میں
ایک معجزہ ہوا اور میری سوچ اور خیالات صحیح راستے پر آ گئے۔

جب آپ کی شخصیت میں تبدیلی آتی ہے۔ آپ کے اندر کوئی انقلاب برپا
ہوتا ہے۔ آپ کو روشنی نظر آتی ہے۔ آپ بدلنے لگتے ہیں۔ منفی کی بجائے مثبت
ہونے لگتے ہیں تو یہ عمل بہت ہی زبردست ہوتا ہے۔ اِس عمل سے آپ کو بے پناہ
قوت اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جیسے کوئی شکستہ چیز فولاد بن جائے۔

میں ایک کمپنی میں سیلزمینوں کو تربیت دے رہا تھا۔ وہاں ایک شخص مجھے ملنے
کے لئے آیا۔ اُس نے کہا کہ مجھے یہ معلوم نہیں تھا کہ آدمی مثبت سوچ کو اپنا سکتا
ہے۔ لیکن آپ کی ٹریننگ سے میں نے یہ سیکھا کہ اپنے اندر مکمل تبدیلی کیسے پیدا کی
جا سکتی ہے۔ خُدا کا شکر ہے کہ میں سیدھے راستے پر آ گیا ہوں۔

اس شخص نے کہا کہ میں نے قطعی فیصلہ کر لیا تھا کہ میں آج اِن منفی خیالات

سے نجات حاصل کر لوں گا۔ اِن منفی خیالات نے بچپن ہی سے میرے دماغ پر قبضہ کر رکھا تھا۔ آپ کی گفتگو سن کر میرے اندر اِن منفی خیالات سے چھٹکارا حاصل کرنے کی شدید ترین خواہش پیدا ہوئی اور پھر اچانک وہ تمام منفی خیالات میرے دماغ سے مٹ گئے۔

کیا یہ کوئی معجزہ تھا۔ وہ شخص کسی مذہبی قسم کے خاندان سے تعلق نہیں رکھتا تھا۔لیکن اُس کے اندر ایمان، عقیدہ اور یقین تھا۔ اِسی یقین نے اُس کے خیالات کو مثبت ہونے میں مدد دی۔ [یقین ایک ایسی طاقت ہے جو آپ کو لمحہ بھر میں بدل سکتی ہے۔]

اُس شخص نے کہا میں نے واضح طور پر دیکھا کہ منفی خیالات مجھ سے دور ہو رہے ہیں۔ جیسے کوئی منفی احساس میرے دماغ سے نکل رہا ہے اور میرا دماغ صاف ہوتا چلا رہا ہے۔ میں نے اپنے پورے جسم میں ایک سنسناہٹ سی محسوس کی۔ اُس شخص نے کہا کہ میں مثبت سوچ کے بارے میں کچھ اور جاننا اور سیکھنا چاہتا ہوں۔

میں نے اُسے بتایا کہ جب آدمی کے اندر مثبت سوچ آ جاتی ہے تو اِس سے اُس کے اندر یقین کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ اِس طاقت سے وہ اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کر سکتا ہے۔ یہی اِس سارے عمل کا بنیادی اصول ہے۔

میں پہلے بھی آپ کو بتا چکا ہوں کہ کچھ لوگ پیدا ہی مثبت خیالات کے ساتھ ہوتے ہیں۔ مثبت سوچ اُن کی فطرت اور اُن کے خمیر کے اندر موجود ہوتی ہے۔ پھر بچپن میں اُن کو جو ماحول ملتا ہے وہ بھی مثبت ہوتا ہے۔ اُن کے والدین اور عزیز و اقارب وغیرہ بھی مثبت خیالات کے حامل ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ایک بنا بنایا راستہ مل جاتا ہے اور اُنہیں منفی سے مثبت ہونے کی تبدیلی سے نہیں گزرنا پڑتا۔

میں اُن دنوں اٹلانٹا میں تھا۔ ایک نوجوان مجھے ملنے آیا۔ اُس نے بتایا کہ

ہمارے اندر مثبت روّیہ اختیار کرنے کی شدید خواہش پیدا نہیں ہوتی۔

اُس لڑکے نے بتایا کہ میرا خاندان دیہات میں رہتا ہے اور بے حد غریب ہے۔ میرا والد دیہات سے باہر کبھی نہیں گیا۔ وہ کھیتوں میں کام کرتا ہے اور اُس کے زرعی آلات بھی پرانی قسم کے ہیں۔ اُن کا زرعی رقبہ بھی بہت ہی کم ہے۔ ہم لوگ ہمیشہ مالی مشکلات اور غربت کا شکار رہے ہیں۔ ہمارے گھر میں ہمیشہ منفی قسم کی گفتگو ہوتی ہے۔ پورے گھر پر مایوسی کا ماحول طاری رہتا ہے۔ میں نے گھر میں کبھی کسی سے خوشی اور امید کا لفظ نہیں سنا۔

اُس لڑکے کی گفتگو میں بے حد مایوسی تھی۔ اُس نے مجھے بتایا کہ ایک روز ہمارے سکول میں ایک ماہرِ نفسیات آیا جس کی گفتگو مجھے بہت اچھی لگی۔ اُس ماہرِ نفسیات نے بتایا کہ منفی خیالات کو دور کر کے اور مثبت سوچ پیدا کر کے زندگی کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

یہ لڑکا میرے پاس اسی لئے آیا تھا کہ مجھ سے کچھ راہنمائی حاصل کرے اور اپنی سوچ کو بدل کر اپنے حالات کو بدل لے۔

لڑکے کے اندر خود کو بدلنے کی جو خواہش پیدا ہوئی تھی وہ یہ ظاہر کر رہی تھی کہ وہ روحانی تبدیلی کے عمل سے گزر رہا ہے اور اُس کے ذہن اور روح میں زبردست تبدیلی پیدا ہو رہی ہے۔

جب بھی انسان کی شخصیت میں یہ بنیادی تبدیلی پیدا ہو رہی ہوتی ہے۔ اور وہ منفی سوچ کو چھوڑ کر مثبت سوچ اپنا رہا ہوتا ہے تو اُس کے اندر گویا ایک زلزلے کی سی کیفیت ہوتی ہے۔ اِس الٹ پلٹ کے دوران جب منفی سے مثبت بننے کا عمل مکمل ہو جاتا ہے تو آدمی کے خیالات میں توازن پیدا ہو جاتا ہے اور اُس کا ذہن پُرسکون ہو جاتا۔ اِس کے بعد اُس کے ذہنی روّیوں، طرزِ عمل اور گفتگو میں بھی مثبت تبدیلی آ

جاتی ہے۔

[اب ضروری معلوم ہوتا ہے کہ منفی اور مثبت سوچ کا بھی جائزہ لیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ کون سی باتیں منفی سوچ کے دائرے میں آتی ہیں اور کن باتوں کو مثبت سوچ کہا جائے گا۔ ہم منفی سوچ کا اپنے مقامی معاشرے کے تناظر میں جائزہ لیں گے۔]

ہمارے معاشرے میں منفی سوچ کی چند مثالیں

ممکن نہیں، مشکل ہے، ناممکن ہے، کیسے ہو سکتا ہے۔ قسمت کو منظور نہیں۔ ہماری قسمت میں نہیں تھا۔ ہماری بدقسمتی تھی۔ کسی نے جادو کر دیا ہے۔ ہم پر کالا جادو ہوگیا۔ کسی نے تعویذ کئے ہوئے ہیں۔ کوئی بندش ہے۔ کسی دشمن کا کام ہے۔ کسی جن یا پری کا سایہ ہے۔ جن داخل ہو گئے ہیں۔ کسی عامل کے پاس چلتے ہیں۔ کسی مزار پر جا کر منت مانتے ہیں۔ کسی سے تعویذ یا جادو کا توڑ کراتے ہیں۔ فلاں بڑا پہنچا ہوا ہے اُس کے پاس چلتے ہیں۔ یہ ہوائی چیزیں ہیں۔ یہ کسی بدروح کا کام ہے۔ کسی پیر فقیر یا عامل کے پاس چلتے ہیں۔ فلاں بابا ہے وہ ڈنڈا مارتا ہے اور سب کام ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کالی مرغی ذبح کرو۔ خون چھڑکو، کیل گاڑھو، سات کنوؤں کا پانی اکٹھا کرو، بیری کے پتے ابال کر نہاؤ اور اس قسم کی سینکڑوں دوسری خرافات اور توہمات جن سے آئے دن ہمیں واسطہ پڑتا ہے۔ ہمارے سننے میں آتی ہیں یا ہم اخباروں، رسالوں اور ڈائجسٹوں میں پڑھتے ہیں۔

مثبت سوچ کی مثالیں دی جائیں تو وہ کچھ یوں ہوں گی

ممکن ہے، ہرگز ناممکن نہیں، کوشش کی جائے تو کیا ممکن نہیں، ضرور ہوگا، ضرور کامیابی حاصل ہو گی، خُدا ہماری مدد کرے گا، انشاء اللہ، اللہ کے فضل و کرم سے،

آپ کی دعاؤں سے، آپ کی نیک تمناؤں سے، ماں باپ کی دعاؤں سے، بزرگوں کی دعاؤں سے، اللہ نیکی کا اجر ضرور دیتا ہے، محنت کا پھل ضرور ملتا ہے، صبر کا پھل میٹھا ہے، جو کوشش کرے گا وہ ضرور پائے گا، اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کی دوا پیدا کی ہے، جن جادو سایہ وغیرہ کچھ نہیں ہوتا یہ سب وہم اور توہمات ہیں۔ انشاء اللہ آپ صحت یاب ہوں گے۔ میں اللہ کے فضل و کرم سے بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں۔ خوش رہا کریں، ہنستے مسکراتے رہا کریں۔ ہر تنگی کے بعد کشادگی ہے۔ ہر رات کی سحر ہے۔ اندھیرا جس قدر گہرا ہو گا صبح اُتنی ہی قریب ہو گی۔ سب مشکلیں دور ہوں گی۔ سب مسائل حل ہو جائیں گے۔ اللہ بہترین کارساز ہے۔ اللہ رازق ہے۔ اُس نے ہر جاندار کے رزق کا بندوبست کیا ہے۔ خدا پر بھروسہ رکھو۔ جو اللہ پر بھروسہ کرتے ہیں اللہ اُن کی ضرور مدد کرتا ہے۔ الحمدللہ اور ایسی ہی لاتعداد دوسری باتیں اور کلمات جو امید، حوصلہ اور یقین پیدا کرتے ہیں]

بریکٹ میں دی گئی منفی اور مثبت سوچ کی چند مثالوں کے اضافے کے بعد ہم ڈاکٹر نارمن کی کتاب کی طرف واپس آتے ہیں۔ ڈاکٹر نارمن کہتے ہیں۔ منفی سوچ ہمیشہ تباہ کُن ثابت ہوتی ہے۔ اِس کے بدترین نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ منفی سوچ والے لوگ بے یقینی اور شکوک و شبہات میں مبتلا رہتے ہیں۔ اُن کے کام کرنے کی اور مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت مفلوج ہو جاتی ہے۔ منفی سوچ اُنہیں بیمار کر دیتی ہے۔ اُنہیں طرح طرح کی ذہنی اور جسمانی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ وہ حقائق سے نظریں چرانے اور سایوں اور مفروضوں کے پیچھے دوڑنے لگتے ہیں، وہ ناکام اور مایوس ہو جاتے ہیں اور آخرکار ایک روز تباہی کے گڑھے میں گر کر ہلاک ہو جاتے ہیں۔

اِس کے برعکس مثبت سوچ رکھنے والے لوگ مضبوط ہوتے ہیں۔ اُن کا یقین

پختہ ہوتا ہے، سوچ بلند ہوتی ہے اور کردار مستحکم ہوتا ہے۔ اُن میں خوداعتمادی ہوتی ہے اور وہ ہر مشکل کا سامنا حوصلے کے ساتھ کرتے ہیں۔ وہ ایسے لوگ ہوتے ہیں جو نامساعد حالات اور مشکلات میں بھی اپنا راستہ بنا لیتے ہیں۔ وہ آندھیوں اور طوفانوں کا مقابلہ کرتے ہیں اور کبھی شکست قبول نہیں کرتے۔ یہ لوگ زندگی کے کارزار میں ہمیشہ فتح یاب رہتے ہیں۔

منفی سوچ سے نجات حاصل کرنے اور مثبت سوچ اختیار کرنے کا عمل کیسے شروع ہوتا اور آگے بڑھتا ہے؟ یہ عمل چھوٹے چھوٹے مسائل کے متعلق مثبت نظریات قبول کرنے سے شروع ہوتا ہے۔ اِس کے بعد ذہنی روّیے میں تبدیلی آنے لگتی ہے۔ اور آدمی ''نہیں ہوسکتا'' کی بجائے ''ہوسکتا ہے'' کے الفاظ استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔

ذہن میں نئے نظریات کی وجہ سے تازگی پیدا ہونے لگتی ہے اور طاقتور خیالات ابھرنے شروع ہو جاتے ہیں اور پھر بار بار ''ممکن ہے'' کے الفاظ دہرانے سے یہ خیالات مزید طاقتور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اِس طرح ایک ایک کر کے منفی خیالات ذہن سے خارج ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اور ایک دن ایسا آتا ہے جب منفی سے مثبت ہونے کا عمل مکمل ہو جاتا ہے۔

مثبت ہونے کے بعد آدمی کی گفتگو اور طرزِ عمل میں شائستگی پیدا ہو جاتی ہے اور ڈر، خوف، شک وشبہات اور مایوسی ہمیشہ کیلئے ختم ہو جاتے ہیں۔ اُس کے عمل اور روّیے میں طاقتور مثبت تبدیلی آ جاتی ہے۔

میں نیویارک میں اپنے دفتر میں بیٹھا تھا۔ ایک شخص مجھ سے ملنے آیا۔ میری سیکرٹری نے اُس سے پوچھا کہ کیا تم نے ملاقات کا وقت لیا ہے۔ اُس نے کہا نہیں میں نے ملاقات کے لئے وقت نہیں لیا۔ لیکن میرا ڈاکٹر نارمن سے ملنا ضروری ہے۔

ہر چند میری سیکرٹری نے اُس کو روکنا چاہا مگر وہ نہیں رُکا اور سیدھا میرے کمرے میں داخل ہو گیا۔

میں نے اُس شخص کی طرف دیکھا۔ اُس کے چہرے پر تناؤ اور غصے کے تاثرات تھے۔ اُس کی عمر تیس سال کے قریب ہو گی اور وہ بظاہر پڑھا لکھا دکھائی دیتا تھا۔

اُس شخص نے مجھ سے کہا کہ آپ مجھے نہیں جانتے ہوں گے لیکن میں نے کچھ عرصہ پہلے آپ کو ایک تقریب میں تقریر کرتے ہوئے سنا تھا۔

میں نے اُس شخص سے کہا کہ مجھے کئی اور مریضوں سے بھی ملنا ہے۔ آپ کا جو مسئلہ ہے مجھے بتائیں۔ میں آپ کی بات سننے کے لئے پوری طرح تیار ہوں۔

اُس شخص کا روّیہ کچھ عجیب سا تھا۔ اُس نے بتایا کہ وہ ایک پسماندہ خاندان میں پیدا ہوا جہاں فرسودہ خیالات پائے جاتے تھے۔ اِس وجہ سے اُس میں بھی منفی سوچ پیدا ہو گئی۔

اُس نے بتایا کہ اُسے اپنے خاندان سے وراثت میں کچھ بھی حاصل نہیں ہوا اور وہ نشے کا بھی عادی ہو چکا ہے۔

اُس نے کہا کہ اب میں نے فیصلہ کیا ہے کہ میں ایک نارمل شخص بنوں گا۔ اسی لئے میں آپ کے پاس آیا ہوں۔ آپ لوگوں کو مثبت بننے کی تربیت دیتے ہیں۔ میری بھی مدد کریں۔

پھر اچانک اُس شخص نے مجھ سے پوچھا کہ آپ کے خیال میں مجھے ہوا کیا ہے؟ اور اِس کا علاج کیا ہے؟

میں نے اُس سے کہا کہ تم بے یقینی کا شکار ہو گئے ہو۔ تمہیں اپنے اندر یقین پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

میری بات اُسے اچھی نہیں لگی۔ اور ناگواری کے جذبات سے اُس کا چہرہ سرخ ہوگیا۔ اُس نے کہا کہ میں تو آپ کو عالم فاصل سمجھتا تھا۔ آپ کو بھی کچھ کہنا تھا مجھے۔ آپ بھی دوسرے لوگوں کی طرح مجھ کو احمق اور بے وقوف سمجھتے ہیں۔ اِس کے بعد وہ اٹھا اور تیزی سے باہر چلا گیا۔ اُس نے میرا شکریہ ادا کرنے کی بھی زحمت نہیں کی۔ میں نے اِس شخص کے لئے دعا کی کہ خُدا اُس کو اطمینان اور سکون عطا فرمائے۔

ایک آدھ گھنٹے کے بعد میری سیکرٹری نے مجھے اطلاع دی کہ وہی شخص پھر آپ سے ملنے آیا ہے۔ میں نے اُسے بلایا لیا۔

وہ میرے کمرے میں داخل ہوا تو اُس کی حالت بہت ہی خراب دکھائی دی۔ وہ خوف کی وجہ سے کانپ رہا تھا۔ اُس نے فوری طور پر مجھ سے پوچھا کہ اُسے کیا ہوگیا ہے؟

میں نے اُس سے کہا کہ آرام سے بیٹھو اور اپنے آپ کو پُرسکون کرنے کی کوشش کرو۔ مجھے بتاؤ کہ تم کس مشکل میں ہو؟

اُس نے بتایا کہ جب میں آپ کے دفتر سے باہر گیا تو میری سمجھ میں کچھ نہیں آ رہا تھا کہ میں کیا کروں۔ میں گلیوں اور بازاروں میں بے مقصد گھومتا رہا۔ مایوسی اور بے چارگی کے اِس عالم میں مجھے خُدا کی یاد آئی۔ خُدا جو سب سے زیادہ مہربان اور کارساز ہے۔ میں نے اُسے مدد کے لئے پکارا اور پھر دل میں اُس کا نام دہراتا رہا۔ پھر ایک سفید روشنی میرے چاروں طرف پھیل گئی۔ اُس وقت دن ڈھل رہا تھا اور اندھیرا گہرا ہوتا جا رہا تھا لیکن مجھے ہر چیز صاف نظر آ رہی تھی۔ اس سفید روشنی میں لوگوں کے چہرے اور آس پاس کا ماحول اور عمارتیں چمک رہی تھیں۔ قریب سے گزرنے والے لوگ بھی خوبصورت لگ رہے تھے۔ سارا ماحول صاف ستھرا

اور پاکیزہ نظر آ رہا تھا۔ پھر میں خوف زدہ ہو گیا اور دوبارہ آپ کے دفتر میں چلا آیا۔

اب اُس شخص نے مجھ سے پوچھا۔ مجھے کیا ہوا ہے؟ کیا میں پاگل ہو گیا ہوں؟

میں نے اُس سے کہا۔ نہیں بالکل نہیں۔ تم سیدھے راستے پر آ گئے ہو۔ تمہارا ذہن روشن ہو گیا ہے۔ تم منفی سے مثبت ہونے کے تجربے سے گزرے ہو۔ خُدا نے تمہیں نئی طاقت عطا کر دی ہے۔ تم صحت یاب ہو چکے ہو۔ خُدا نے تم میں نئی روح پھونکی ہے۔ تم یوں سمجھو کہ اُس نے تمہیں دوبارہ پیدا کیا ہے۔

لیکن میں یہ نہیں بتا سکتا کہ یہ سب کچھ کیسے ہوا ہے اور تم اِس تجربے سے کیسے گزرے ہو۔ دراصل میں سمجھتا ہوں کہ تم پر خُدا کی خاص مہربانی ہوئی ہے۔ وہ تمہاری زندگی کو بدلنا چاہتا ہے۔ اور اس کے بعد ثابت بھی ہو گیا کہ وہ شخص واقعی بدل چکا تھا۔ اب وہ ایک بالکل مختلف شخص بن چکا تھا۔ وہ مکمل طور پر مثبت ہو چکا تھا۔ وہ پُرسکون، مطمئن اور خوش تھا۔ اُس کی زندگی بہتر ہو گئی تھی۔ وہ لوگوں کے لئے بہت ہی مددگار اور کارآمد بن گیا تھا اور لوگ اُس سے مل کر اور بات چیت کر کے خوش ہوتے تھے۔

میں نے اپنی ساری زندگی لوگوں کے مسائل حل کرنے میں گزاری ہے۔ لیکن اس شخص کے ساتھ مجھے جو تجربہ ہوا وہ اپنی نوعیت کے اعتبار سے منفرد اور انوکھا تھا۔

جو لوگ اپنی اصلاح کرنا چاہتے ہیں۔ نیک اور اچھا بننا چاہتے ہیں۔ منفی سوچ کو چھوڑ کر مثبت سوچ اپنانا چاہتے ہیں۔ خُدا اُن کی مدد کرتا ہے اور بعض اوقات یہ مدد ایسے پُراسرار طریقے سے کرتا ہے جو انسانی عقل و فہم سے بالا ہے۔

باب: 10 کی اہم ترین باتیں

۱۔ ہر بچہ مثبت سوچ لے کر اِس دنیا میں آتا ہے۔ لیکن منفی سوچ رکھنے والے خاندانوں میں بچے اپنے بڑوں کے منفی طرزِ عمل اور منفی باتوں کا اثر قبول کر کے اپنے اندر منفی سوچ پیدا کر لیتے ہیں۔

۲۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ انسان اگر منفی سوچ اور روّیے کو بدلنا چاہے تو وہ ایسا کر سکتا ہے۔ انسان منفی سوچ ترک کر کے مثبت سوچ پیدا کرنے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے۔

۳۔ منفی سوچ انسان کو طرح طرح کی ذہنی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے اور بالآخر اُسے ناکامی، شکست اور تباہی کے گڑھے میں گرا دیتی ہے۔

۴۔ اِس کے برعکس مثبت سوچ انسان کے اندر یقینِ کامل اور خود اعتمادی پیدا کرتی ہے۔ وہ ہر مشکل کا سامنا حوصلے کے ساتھ کرتا ہے۔ طوفانوں اور آندھیوں میں اپنا راستہ بنا لیتا ہے اور کبھی شکست قبول نہیں کرتا۔ وہ کارزارِ حیات میں ہمیشہ فتح یاب رہتا ہے۔

باب: 11

عظیم وہ ہے جو عظیم کام کر رہا ہے

میرے پاس کین بٹرفیلڈ نام کا ایک شخص آیا۔ اُس نے صاف ستھرا لباس پہن رکھا تھا۔ اس نے بتایا کہ اُس کا والد مرتے وقت اُس کے لئے چالیس ہزار ڈالر چھوڑ گیا تھا لیکن اُس نے وراثت میں ملنے والی یہ رقم فضولیات میں ضائع کر دی۔ اُس نے ایک ایک ڈالر کے سات عدد پرانے نوٹ میز پر رکھتے ہوئے کہا کہ اب اِس دنیا میں میری یہی پونجی باقی رہ گئی ہے۔

کین بٹرفیلڈ کا قد لمبا اور شخصیت باوقار تھی۔ اُس نے آنرز کے ساتھ گریجوایشن کی تھی۔ اُس کا کہنا تھا کہ میں مکمل طور پر مایوس اور نا اُمید ہو چکا ہوں۔ میری حالت دیکھ کر میرے ایک دوست نے کہا کہ میں ڈاکٹر نارمن پیلے سے مشورہ کروں۔

میں نے اپنے دوست سے پوچھا کہ ڈاکٹر نارمن میری کیا مدد کر سکتے ہیں تو اُس نے کہا کہ ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹر نارمن تجھے کوئی نیا آئیڈیا دیں۔ بہرحال تمہیں اُن سے ملنا ضرور چاہیے۔

میں نے بٹرفیلڈ سے کہا کہ تم مجھے اپنی زندگی کے بارے میں مکمل طور پر بتاؤ۔ کوئی بات چھپانا نہیں۔

اُس نے مجھے اپنی زندگی کے بارے میں مختصر طور پر بتایا اور کہا کہ میں اچھا آدمی نہیں ہوں۔ میں زندگی میں مکمل طور پر ناکام ہو چکا ہوں۔ میں نے ابھی تک شادی نہیں کی۔ میرے پاس رہنے کے لئے گھر نہیں ہے۔ اِس کے علاوہ میں بہت زیادہ شراب بھی پیتا ہوں۔

اُس کی باتوں میں منفی سوچ کی جھلک صاف دکھائی دے رہی تھی۔ لیکن میں نے اُس میں ایک خاص بات کا مشاہدہ کیا کہ وہ اپنی بات دہراتا نہیں تھا اور جو بات بھی کرتا تھا وہ بہت واضح طور پر کرتا تھا۔ اِس سے میں نے یہ نتیجہ نکالا کہ وہ سوچنے اور اپنے خیالات کو اچھی طرح بیان کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

میں نے اُس سے کہا کہ بٹر فیلڈ تمہارا ذہن بہت اچھا ہے۔ تم اپنی ذہنی صلاحیتوں کی مدد سے بہت کچھ کر سکتے ہو لیکن منفی سوچ تمہاری راہ میں حائل ہے۔ ماضی میں جو ہو چکا ہے اُس کا ذکر کرنا چھوڑ دو ماضی دفن ہو چکا ہے۔ تم نے ماضی میں جو سبق حاصل کیے اُن کی اچھی خاصی قیمت تم ماضی میں ادا کر چکے ہو۔ اب تم صرف مستقبل کے بارے میں سوچو۔ اب تم اپنی ذہانت اور تعلیم سے فائدہ اٹھا کر اپنے مستقبل کو بہتر بناؤ۔

بٹر فیلڈ ذہین اور تعلیم یافتہ شخص تھا۔ اُسے میری باتیں سمجھ آ رہی تھیں اور وہ منفی سوچ ترک کر کے مثبت سوچ اپنا رہا تھا۔

ڈاکٹر سمیلے کا کہنا ہے کہ جذباتی لوگ جلد ہی بیمار پڑ جاتے ہیں اور جلد ہی ٹھیک بھی ہو جاتے ہیں۔

بٹر فیلڈ بھی ایک جذباتی شخص تھا۔ اسی لئے وہ جلدی ٹھیک ہو رہا تھا۔ اِس کے بعد اُس نے نہ تو کبھی سات ڈالروں کا نام لیا اور نہ ہی کبھی یہ کہا کہ میں غریب ہوں۔

میں نے اُس سے کہا کہ تم اب منفی سوچ کو چھوڑ کر مثبت سوچ اپنا چکے ہو۔ یہ پانچ جملے جب موقع ملے دہراتے رہا کرو۔

۱۔ میں تبدیلی کے عمل سے گزر رہا ہوں۔

۲۔ میں ہر لمحہ بہتر ہوتا جا رہا ہوں۔

۳۔ مجھے امید کی روشنی دکھائی دے رہی ہے۔

۴۔ میں کامیابی کی طرف بڑھ رہا ہوں۔

۵۔ خدا ہر قدم پر میری مدد کر رہا ہے اور مجھے راہ دکھا رہا ہے۔

بٹر فیلڈ نے پوچھا کہ کیا مجھے نوکری مل جائے گی۔ میں نے اُس سے کہا کہ تم یقین رکھو کہ تمہیں ملازمت ضرور ملے گی۔ بلکہ ملنے ہی والی ہے۔ فی الحال میں تمہیں تھوڑی سی رقم دے رہا ہوں۔ تم یوتھ ہوسٹل میں رہنے کا بندوبست کر لو۔

دوسرے دن بٹر فیلڈ نے مجھے بتایا کہ اُس نے یوتھ ہوسٹل میں کرائے پر کمرہ لے لیا ہے اور میں نے جو باتیں اسے لکھ کر دی تھیں وہ اُنہیں دن میں تیس مرتبہ دہرا رہا ہے۔

چند دن بعد اُسے ایک ہوٹل میں منیجر کی ملازمت مل گئی۔ اُس نے شراب نوشی چھوڑ دی۔ وہ کامیاب ہوتا چلا گیا اور خوشگوار زندگی گزارنے لگا۔

اگر وہ مایوس رہتا اور مجھے کہتا کہ میں آپ کی ہدایات پر کل سے عمل شروع کروں گا تو وہ ''کل'' کبھی نہ آتا۔ اُس نے اپنی اصلاح کو ''کل'' پر نہیں ٹالا۔ اُس نے فوراً فیصلہ کیا کہ اُسے ابھی اور اِسی وقت اپنے آپ کو بدلنے اور اپنی سوچ کو مثبت بنانے کا کام شروع کر دینا چاہیے۔

اُس نے ایک ایک ڈالر کے سات پرانے نوٹ شیشے کے فریم میں لگا کر دیوار کے ساتھ لٹکا دیئے ہیں۔ اُس کا کہنا ہے کہ میں جب اِن کو دیکھتا ہوں تو میرے اندر ایک نئی طاقت، جوش اور ولولہ پیدا ہو جاتا ہے اور ایسا کیوں نہ ہو اُس نے زندگی کی کھوئی ہوئی خوشیوں کو پا لیا تھا۔

میں اپنی بیوی کے ساتھ ایک دعوت میں شریک تھا۔ باتوں کے دوران میرے دوست جم نے ایک بڑے پتے کی بات کہی۔ اُس نے کہا کہ انسان کو فوری طور پر یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ وہ جو کچھ کر رہا ہے۔ کیا وہ صحیح ہے؟

جب آپ یہ فیصلہ کر لیں گے کہ آپ جو کر رہے ہیں وہ صحیح ہے اور آپ کو اپنے کام کے صحیح ہونے پر پورا یقین ہو گا تو پھر آپ کی کارکردگی میں حیرت انگیز حد تک اضافہ ہو جائے گا۔ وجہ یہ ہے کہ حق اور سچ کے اندر اپنی بے پناہ طاقت ہوتی ہے

زندگی میں کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آدمی غلط فیصلہ کر لیتا ہے۔ جن لوگوں میں تخلیقی صلاحیت ہوتی ہے وہ جلد ہی اپنی غلطی کو محسوس کر لیتے ہیں۔ اس لئے جب بھی آپ کو غلطی کا احساس ہو فوراً اپنا رُخ موڑ لیجئے اور صحیح کام کی جانب واپس آ جایئے۔ مثبت سوچ آدمی کو یہی بات سکھاتی ہے کہ اپنی غلطی کی فوراً اصلاح کر لی جائے۔

میں کچھ ایسے لوگوں کی بات بھی کرنا چاہتا ہوں جو بہت دولت مند تو نہیں لیکن بڑی مطمئن زندگی گزار رہے ہیں۔

میرا چچازاد فلپ ایک اعلیٰ درجے کا ماہرِ تعلیم ہے۔ وہ چند سال ایک بڑے عہدے پر فائز رہا۔ وہ آکسفورڈ کے ایک کالج کا صدر بنا۔ فلپ کے والد ایک بہت بڑے بنک میں اعلیٰ ترین عہدے پر کام کر رہے تھے۔ فلپ کے والد چاہتے تھے کہ اُن کا بیٹا بھی اُن کے نقشِ قدم پر چلتے ہوئے بنک کی ملازمت اختیار کر لے لیکن فلپ کو کالج میں پڑھانے سے زیادہ دلچسپی تھی۔ فلپ کا ایک چھوٹا بھائی ذاتی کاروبار کرتا تھا اور خوب دولت کما رہا تھا۔

ایک روز فلپ مجھ سے کہنے لگا کہ ڈاکٹر نارمن میرے والد اور بھائی کے پاس بے حساب دولت ہے۔ میرے پاس اتنا پیسہ نہیں۔ لیکن مجھے درس و تدریس یعنی پڑھانے کے پیشے سے والہانہ عشق ہے اور میں مطمئن زندگی گزار رہا ہوں لیکن میرے والد اور بھائی بے شمار دولت اور جائیداد کے باوجود مطمئن زندگی نہیں گزار رہے۔

میں نے کہا کہ فلپ جو مطمئن زندگی گزار رہا ہے اصل میں وہی کامیاب آدمی ہے۔ دولت میں وہ عزت اور عظمت نہیں جو کسی اعلیٰ مقصد کے ساتھ محبت اور وابستگی

میں ہے۔ عظیم وہ ہے جو عظیم کام کر رہا ہے۔ وہ نہیں جو صرف پیسہ کما رہا ہے۔ تمہارے شاگرد تم سے محبت کرتے ہیں اور ایک اچھے استاد کی حیثیت سے لوگ تمہارا احترام کرتے ہیں۔ اس لئے تم اصل دولت یعنی سکون کی دولت سے مالا مال ہو۔

جب میں خوشی اور پُرمسرت زندگی کے بارے میں غور کرتا ہوں تو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ خوشی نام ہے مہربانی کا، محبت، خدمت اور عنایات کا۔ اگر اِس پس منظر میں دیکھا جائے تو میں نے خوشی حاصل بھی کی ہے اور خوشیوں کو بانٹا بھی ہے۔

میں اُس صبح کو کبھی فراموش نہیں کر سکتا جب میری ماں اس دنیا سے رخصت ہوئی تھی۔ میری ماں ایک عظیم خاتون تھی۔ اُس نے میرے اندر احساس کا جذبہ پیدا کیا تھا۔ اُس نے مجھ پر مہربانیاں کی تھیں اور مجھے دوسروں پر مہربان ہونا سکھایا تھا۔ میں آج بھی اپنی ماں کے مہربان ہاتھ کو اپنے کندھے پر محسوس کرتا ہوں۔ جب کوئی آپ پر مہربانی کرتا ہے یا آپ کسی پر مہربانی کرتے ہیں تو دونوں صورتوں میں خوشی کے جذبات آپ کے اندر ایک گہری روحانی آسودگی پیدا کرتے ہیں۔

میں اور میری بیوی روت ہانگ کانگ میں ایک پُل کی سیڑھیاں چڑھ رہے تھے۔ رش کی وجہ سے روت کا پاؤں پھسلا اور وہ گر پڑی۔ ایک چینی لڑکی نے جلدی سے روت کو سہارا دے کر اُٹھایا۔

پھر اُس لڑکی نے پوچھا آپ کو چوٹ تو نہیں لگی؟ روت نے کہا نہیں، میں ٹھیک ہوں۔ ہم نے اُس کا شکریہ ادا کیا لیکن وہ اصرار کرنے لگی کہ آپ میرے ساتھ آئیں۔ میں آپ کو کچھ پلاؤں۔ ہم نے ایک بار پھر لڑکی کا شکریہ ادا کیا۔ لڑکی نے کہا ''سر مجھے کسی کی خدمت کر کے بہت ہی خوشی ہوتی ہے۔''

ہم نے اُس کی طرف دیکھا۔ یہ بات کہتے ہوئے لڑکی کا چہرہ خوشی سے چمک رہا تھا۔

جب آپ کسی کی مدد کرتے ہیں یا اُس سے کوئی بھلائی کرتے ہیں تو آپ کو

ایک روحانی خوشی کا احساس ہوتا ہے۔

خوشی جسم اور روح کی ضرورت ہے۔ خوشی دل و دماغ کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ جس قدر زیادہ آپ دوسروں کے ساتھ مہربانی کریں گے یا دوسرے آپ کے ساتھ مہربانی کریں گے اتنی ہی زیادہ آپ کو خوشی حاصل ہو گی اور اتنا ہی زیادہ آپ کا ذہن زرخیز ہو گا۔

ماہرینِ نفسیات کہتے ہیں کہ مایوسی اور ناامیدی زہر سے زیادہ خطرناک ہے۔ بہت پہلے آسمانی صحیفوں میں یہ بشارت دی گئی تھی کہ اگر آپ کے اندر رائی کے دانے کے برابر بھی یقین ہے تو پھر آپ کے لئے کوئی مشکل مشکل نہیں۔ اور یہ ایک حقیقت ہے کہ جس کے اندر یقین کی طاقت ہے اُس کے لئے کوئی چیز ناممکن نہیں۔ یقین کی طاقت سے آپ خوف، مایوسی اور ناامیدی سے مکمل طور پر نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اور اپنی تخلیقی قوت کے ذریعے جو چاہیں کر سکتے ہیں۔

باب: 11 کی اہم ترین باتیں

۱۔ انسان کو فوری طور پر یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ وہ جو کچھ کر رہا ہے۔ کیا وہ صحیح ہے؟

۲۔ زندگی میں جب بھی آپ کو غلطی کا احساس ہو، فوراً اپنا رُخ موڑ لیجیے اور صحیح کام کی جانب واپس آ جایئے۔ اپنی غلطی کی فوراً اصلاح کر لینی چاہیے۔

۳۔ جو مطمئن زندگی گزار رہا ہے، اصل میں وہی کامیاب آدمی ہے۔ دولت میں وہ عزت اور عظمت نہیں جو کسی اعلیٰ مقصد کے ساتھ محبت اور وابستگی میں ہے۔ عظیم وہ ہے جو عظیم کام کر رہا ہے، وہ نہیں جو صرف پیسہ کما رہا ہے۔

۴۔ جس قدر آپ دوسروں کے ساتھ بھلائی اور مہربانی کریں گے یا دوسرے آپ کے ساتھ بھلائی اور مہربانی کریں گے اتنی ہی زیادہ آپ کو خوشی حاصل ہو گی اور اتنا ہی زیادہ آپ کا ذہن زرخیز ہو گا۔

ایشیا بکس کی کتابیں اِن بُک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رحمٰن بک ہاؤس' اردو بازار' کراچی' فون 7766751 ☆ الکوثر نیوز ایجنسی' فریئر مارکیٹ' کراچی ☆ ویلکم بک پورٹ' مین اردو بازار' کراچی ☆ علم وعرفان پبلشرز' 34 اردو بازار' لاہور' فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر نولکھا بازار' لاہور۔ ☆ کتاب گھر' اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر' فون 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی' کمیٹی چوک راولپنڈی ☆ اتحاد نیوز ایجنسی' اخبار مارکیٹ' موتی پلازہ بیسمنٹ' مری روڈ' راولپنڈی' فون 5504559' ☆ بک سینٹر' حیدر روڈ' صدر' راولپنڈی۔ ☆ مکتبہ سرحد' خیبر بازار' پشاور' فون 212535' ☆ شمع بک سٹال' بھوانہ بازار' فیصل آباد' فون 613449' ☆ کتب خانہ مقبول عام' جھنگ بازار' گلی نمبر 6' فیصل آباد' فون 612038' ☆ کتابستان بک سیلرز' شاہی بازار' بہاولپور' فون 874815' ☆ ریلوے بک سٹال' ریلوے اسٹیشن' خانیوال ☆ خانیوال کتاب گھر' چوک مرکزی جامع مسجد' خانیوال' ☆ مسعود نیوز ایجنسی' ملکوال' فون 591209' ☆ طاہر نیوز ایجنسی' عارف بازار' بورے والا' ☆ نیو کالج سٹیشنری مارٹ' لیاقت روڈ' میاں چنوں' فون 661838' ☆ سلطانی نیوز ایجنسی' چکوال' ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی' ریلوے بک سٹال' شورکوٹ چھاؤنی' ☆ حق باھو نیوز ایجنسی' نیا اڈا الاریاں' شور کوٹ شہر ☆ جنجوعہ سٹیشنری مارٹ' کھاریاں' ☆ آئیڈیل سپورٹس' صدر بازار کھاریاں' ☆ ببر نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' جام پور' ☆ ملک نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' ڈیرہ غازی خان' ☆ فیض نیوز ایجنسی' عیسیٰ خیل' ☆ رابیل کتاب گھر' سٹیشن روڈ' لاڑکانہ' ☆ جتوئی نیوز ایجنسی' گھنٹہ گھر' نزد UBL سکھر' ☆ مشتاق نیوز ایجنسی' نزد فائر بریگیڈ' مریم روڈ' پرانا نواب شاہ' ☆ ظفر کتاب گھر' چوک زرگران' مین بازار' کوہاٹ شہر' فون 519677' ☆ کوہاٹ بک سنٹر' بالمقابل ٹی ڈاکخانہ پرانا جیل روڈ' کوہاٹ ☆ امان سنز بک سیلرز' اندرون تحصیل گیٹ' کوہاٹ ☆ طاہر بک ڈپو' چھپر تھانہ روڈ' بنوں' ☆ جاوید نیوز ایجنسی' خاص بازار' بالاکوٹ' ☆ پاکستانی سنز' ہسپتال چوک' میانوالی روڈ' شکر درہ' ☆ عاصم بک ڈپو' گڑھی حبیب اللہ' ضلع مانسہرہ ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی' چارسدہ' ☆ ہاشمی برادرز' گوردت سنگھ روڈ' کوئٹہ' ☆ عبدالعزیز بک سٹال' میزان چوک' کوئٹہ' ☆ العبید نیوز ایجنسی' جیوانی' ☆ ایم ٹی بک سیلرز' طارق مارکیٹ' ائرپورٹ روڈ' گلگت' ☆ قریشی نیوز ایجنسی' مین بازار' کوٹلی' ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ' سہنی' ضلع بھمبر' ☆ فیض کتاب گھر' نیو بازار' چترال۔